

面对新型冠状病毒住院医师规范化培训学员居家应对策略

周世灿, 吴航, 张权, 李兴旺, 胡军红*

(河南大学淮河医院肛肠外科, 河南 开封, 475000)

摘要:自新型冠状病毒肺炎(COVID-19)在武汉爆发以来,我国各地陆续发生新型冠状病毒肺炎疫情。新型冠状病毒因其传染性强、人群易感性高等的特点对广大人民群众的生命健康造成了严重影响。由于疫情的原因,部分住院医师规范化培训学员无法正常返岗工作。学员应在做好居家防护的基础上积极学习临床知识,开展科普宣传,为疫情防控做出自己的一份贡献。

关键词:新型冠状病毒;规范化培训;居家防护;应对策略

The home coping strategies of residents standardized training trainees in the face of corona virus disease 2019

ZHOU Shi-can, WU Hang, ZHANG Quan, LI Xing-wang, HU Jun-hong*

(Anorectal Surgery Department, Huaihe Hospital of Henan University, Kaifeng 475000, China)

ABSTRACT: Since the outbreak of corona virus disease 2019 (COVID-19) in Wuhan, novel corona virus outbreaks have occurred successively in various parts of China. The novel coronavirus has a serious impact on people's life and health due to its strong infectivity and high susceptibility. Due to the epidemic situation, some residents of the standardized training trainees cannot return to work normally. The trainees should actively learn clinical knowledge on the basis of home protection, carry out science popularization, and make their own contributions to prevention and control of epidemic situation.

KEYWORDS: corona virus disease 2019; standardized training; home protection; coping strategies

2019年12月,中国武汉出现了以发热、咳嗽为主要症状的不明原因肺炎疫情。国家对此类疫情高度重视,快速组织相关机构开展调查、救治和协作攻关,迅速确定这类病例的病原为新型冠状病毒^[1]。2020年2月11日,国际病毒分类委员会宣布新型冠状病毒的正式命名为“严重急性呼吸综合征病毒2(SARS-CoV-2)”。世界卫生组织(World Health Organization, WHO)正式命名该病毒感染所致的肺炎称为“新型冠状病毒肺炎(corona virus disease 2019, COVID-19)”^[2]。经国务院批准,国家卫健委决定将COVID-19纳入法定传染病乙类管理,采取甲类传染病的预防、控制措施。随着疫情在全国蔓延,截止2020年2月14日24:00时,31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团总计报告现有确诊病例56 873例,疑似病例8 969例^[3]。

住院医师规范化培训是指医学生完成学校基本教育后通过严格的规范化、系统化的临床工作训练,具备临床工作的基本素质和医生职业道德,掌握临床工作所必需的医学理论知识、操作技能和临床思维方法,成为合格的临床医学人才^[4]。住院医师规范化培训是促进医院建设发展的战略措施,是培养高素质医学专业人才的关键点^[5]。面对严峻的疫情形势,国家采取强有力的措施阻止疫情

进一步扩展。部分住院医师规范化培训学员(以下简称住培学员)由于居家隔离、交通管制等原因无法返岗工作。作为具备一定临床知识的住培学员,虽然没有奋战在疫情的最前线,但是依然可以通过自己的努力为打好疫情防控战做出贡献。本文就住培学员如何做好居家防护、知识学习、科普宣传等方面提出建议。

1 居家防护

1.1 提高自我防护意识

此次新型冠状病毒具有传染性强、人群易感性高、潜伏期长和临床表现多样化等特点。部分新型冠状病毒携带者由于病毒处于潜伏期而未表现出任何临床症状。住培学员应意识到疫情的严重性,提高自我防护意识,同时积极学习国家及医院下发的各类有关新型冠状病毒肺炎防治相关指南及指导文件。

1.2 勤洗手,保持手卫生

新型冠状病毒主要通过呼吸道飞沫和接触传播。中国人民解放军疾病预防控制中心指出SARS-CoV-2在冬季寒冷的环境下,具有很强的抵抗力,至少存活数天以上^[6]。洗手是阻断病毒传播的有效方式。在咳嗽、打喷嚏、准备食物、饭前便后、接触动物或者处理动物粪便后,要

基金项目:河南省科技厅重点研发与推广专项(No.202102310094);吴阶平医学基金会临床科研专项资助基金(No.320.2710.1836);河南大学研究生“英才计划”(No.SYL18060141);河南省医学科技攻关计划联合共建项目(No.2018020331)。

作者简介:周世灿(1993-),男,汉族,河南巩义人,硕士在读。研究方向:结直肠肿瘤的临床与基础研究。

* 通讯作者:胡军红, E-mail: hjh-8282@163.com.

使用肥皂和自来水洗手,或使用含有酒精成分的免洗洗手液洗手。使用肥皂和流动水洗手时,搓手时间应不低于 20 s。采用七步洗手法洗手即“内外夹弓大立腕”,采用流动水充分湿润双手,取洗手液均匀涂抹手掌、手背、手指和指缝^[7]。洗手之后最好使用一次性擦手纸。如果没有,用洁净的毛巾擦拭,毛巾变湿时需要更换。

1.3 佩戴口罩

佩戴口罩可以阻断病菌飞沫传播,是目前最有效的预防病毒的措施之一^[8]。佩戴口罩的基本原则是科学合理佩戴,规范使用,有效防护。佩戴医用防护口罩时,一定要用双手沿颜面部对鼻夹塑形,同时进行密合性试验。摘口罩时手不可触及口罩的正面,防止污染双手,手拿系带丢弃,避免摘脱口罩过程中的污染也是决定口罩防护效果的重要环节,不容忽视^[9]。

1.4 做好室内通风、清洁和消毒

室内要经常通风,促进空气的流通,特别是自然风的通风对流,尽可能不使用中央空调等设备。冠状病毒属于有包膜的亲脂类病毒。绝大多数消毒剂和消毒方式均对冠状病毒有效^[6]。美国疾病预防控制中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 推出的中文版新型冠状病毒肺炎防控指南,推荐对患者高频接触的物体表面、衣物等,使用稀释的漂白液(即 5%次氯酸钠)或标签标有“EPA-批准”的家用消毒剂进行消毒^[10]。世界卫生组织颁布的《怀疑发生新型冠状病毒感染时医疗机构的感染预防和控制》建议使用水和清洁剂彻底清洁环境表面,并使用医院常用消毒剂(例如次氯酸钠)进行消毒^[11]。

1.5 锻炼身体,提高免疫力

面对疫情,预防病毒感染,除了勤洗手、戴口罩、多通风之外,住培学员还需要加强身体锻炼,增强自身免疫力。因此在居家期间,住培学员一定要进行一些室内运动。有氧运动能更好地增强心肺功能和提高免疫力,中等强度运动可以提高免疫力,应以中等强度的有氧运动为主;其次,辅以一定强度的力量训练能激活肌肉,提高静息代谢能力,以控制体重。科学的运动锻炼不仅可以诱导积极的生理作用,激活并提高机体的免疫力,也可以缓解压力和焦虑情绪^[12]。

1.6 心理调节

面对严峻的疫情形势和长期的居家生活,很多住培学员都会产生负面情绪。住培学员可以通过深呼吸放松、音乐放松、冥想等方法来缓解心理压力。如果自我调节效果不佳,必要时可拨打心理援助热线或寻求心理医生帮助^[13]。

1.7 合理膳食

住培学员可以根据《中国居民膳食指南》(2016 版)进行合理膳食。具体要求有:食物多样,谷类为主,多吃蔬果、奶类、大豆,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,少盐少油,控糖限酒,吃动平衡,使体重处于健康水平。

2 自我反思与学习新知

住培学员平时在医院培训期间,主要是在上级医师指导下从事临床实践和训练,掌握诊断和治疗的知识和技术,提高临床实际工作能力^[14]。多数住培学员由于临床工作繁忙,没有时间认真地去反思总结自己的临床工作,导致临床水平提高较慢。只有不断反思,才能不停地进步。居家防护期间,住培学员正好有时间去反思总结自己在临床工作上的得与失。同时,住培学员也应积极学习新的临床知识。医学是一个需要不断更新知识、更新理念的学科,只有不断汲取最新的临床知识才能成为一个合格的临床医师。疫情期间,免费开放的数据库,网络课堂为住培学员的学习提供了便捷的渠道。

3 加强临床基本功训练

如何在较短时间内准确判断一名患者的病情,即做出明确判断,是临床医生的基本功^[15]。住院医师培训最主要的就是培训基本功^[16]。居家隔离,没有患者可以诊治,如何提高临床基本功?随着网络的发展,学习的渠道多种多样,学员可以通过电子书、音频、视频这些媒介把经典的医学知识重新回顾。对于外科住培学员,也应加强基本手术操作的锻炼,比如打结、缝合等。这些操作在家也是比较容易实现的。

4 宣传科普

作为在临床一线经历过磨炼的住培学员,均具有一定的医学知识。作为家人和朋友,住培学员有责任、有义务向身边的人进行新型冠状病毒的科普宣传工作。住培学员可以及时向身边的人讲解正确的疫情知识,并对一些错误的网络流言进行辟谣,同时可通过朋友圈、自制小视频等多种渠道宣传有关政策措施和疫情防控知识。

综上所述,住培学员应在做好居家防护的同时,不忘学习,宣传科普,发挥自己的价值,随时为返岗工作做好准备。

参考文献:

- [1] TIAN HY. 2019-nCoV: new challenges from coronavirus[J]. Zhonghua Yu Fang Yi Xue Za Zhi, 2020, 54(2): E001.
- [2] YU F, DU L, OJCIUS D M, et al. Measures for diagnosing and treating infections by a novel coronavirus responsible for a pneumonia outbreak originating in Wuhan, China[J]. Microbes Infect, 2020, 22(2): 74-79.
- [3] 中国疾病预防控制中心新型冠状病毒疫情分布[DB/OL]. (2020-02-11)[2020-02-14]. <http://2019ncov.chinacdc.cn/2019-nCoV/>.
- [4] 张红妹. 住院医师规范化培训存在问题分析与对策探索[J]. 中国医院管理, 2013, 33(11): 58-59.
- [5] 徐幻, 杨国斌, 易学明. 关于住院医师规范化培训的几点思考[J]. 医学研究生学报, 2010, 23(8): 865-867.
- [6] 张文福, 何俊美, 帖金凤, 等. 冠状病毒的抵抗力与消毒[J]. 中国消毒学杂志, 2020, 37(1): 63-67.

(下转第 65 页)