

株洲好邻居 设爱心防疫冰柜让药流动共享

避免囤积带来的资源浪费与错配

株洲日报全媒体记者/李军 通讯员/罗慧

疫情防控进入新阶段,退烧类等防疫药品变得紧俏,如何让真正需要的人及时获得药物?在株洲,有小区业主自发开始了互助的探索。

12月18日,天元区永安社区当代上品湾小区的地下停车场多了个“爱心冰柜”,里面装着防疫药品及物资,急需的业主可随时取用。

令人感到暖心的是,“爱心冰柜”出现后,更多的业主开始接力,加入分享防疫物资的行列。

他设置“爱心冰柜”让药流动起来

“爱心冰柜”是小区业主张国豪设置的,他的想法很简单,“就想呼吁大家不要盲目囤药,避免资源错配,以分享的形式让药品流动起来,让真正需要的人能获得防疫药品。”

张国豪从事医药行业,疫情防控“新十条”措施落地后,他发现退烧类防疫药品资源错配情况比较明显。一方面,少数居民非理性地购买防疫药品,“甚至整件地往家里搬,以备不时之需。”另一方面,那些“变阳”了的人却买不到药品应急。在他看来,“这造成了防疫药品资源的浪费与错配。”

怎样才能让真正需要的人及时获得防疫药品?张国豪的方法是:“大家一起共享,让药品流动起来。”

说干就干。12月18日上午,张国豪在所住的3栋楼道放了个小药箱,里面放了退烧药等防疫药品,方便急需的邻居随时取药。有业主把消息发到小区业主群后,大家纷纷为张国豪的爱心之举点赞。但也有业主说出了担心:都赶到3栋楼道去拿药,会不会增加感染风险?

为打消大家的顾虑,张国豪把地点改到了地下车库,将小药箱改成了冰柜,并细心地将相关药物的使用说明书贴在冰柜上。同时,他还录制了小视频发到业主群,把冰柜的位置、药品的大致种类,以及注意事项告诉了邻居。

健康、板蓝根颗粒、复方金银花颗粒、肺宁颗粒等药物,整齐有序地放在冰柜里。张国豪在视频里特地强调:“有需要的邻居来拿药时,要仔细看看药品说明书,注意是否有相关禁忌症,没有‘变阳’的不建议来拿。”

爱心接力的良性循环,也感动着他

“爱心冰柜”设置之后,让张国豪感动的事情很快发生了。

12月18日下午2点多,小区里微信名为“超哥”的业主添加了张国豪的微信,并提出自己可以提供一些50毫升的消毒喷雾和一些口罩,希望能放入“爱心冰柜”,帮到有需要的邻居。

也有业主对张国豪说,她家里还有多余的布洛芬悬液,可以放到“爱心冰柜”共享。让张国豪欣慰的是,有需要的邻居都是根据自身情况拿药,“并没有一锅端,冰柜里的药始终有存货。”19日下午,他本想买点退烧药补充进去,到地下车库一看冰柜,已经有人补了几包。

小区7栋业主张女士就是“爱心冰柜”的受益者之一。

12月19日是张女士“变阳”的第四天,此前她多方设法却没有买到退烧药物。由于体温并未超过38摄氏度,她得知“爱心冰柜”后,18日当天并未去取药。她说:“知道那里有药,心里很感动,也很安心。”

到了19日,张女士的两个家人“变阳”,出现超过38摄氏度的高烧。当天下午3点多,她从“爱心冰柜”拿了健康、板蓝根颗粒等药品,并在业主群发言说:“受益者,感动哭了,远亲不如近邻。”

助力小区防疫,他还有建议

设置了“爱心冰柜”后,张国豪并没停止对小区防疫的思考。

12月19日下午,张国豪在小区业主群里,又提了一个“不成熟的想法”。小区每栋楼房基本都有两部电梯,为尽量避免交叉感染,他建议,“变阳”了的居民走客梯,其余居民则走货梯,给还没“变阳”的邻居争取点时间,能倔强一天是一天。

张国豪并没有歧视或不尊重“变阳”的业主,所以强调:“大家都保持一颗平常心,不要有任何异样眼神。”

这个提议在群里一发,13栋和5栋就有业主在群里点赞,认为“这个提议好”。高层楼后后面是叠墅,叠墅只有一部电梯,业主也借鉴这个点子说,“变阳”了的坐电梯,没“变阳”的可以走楼梯,还能锻炼身体。

小区物业相关负责人李洪涛,也在群里发了两个大拇指的表情。在他看来,小区的防疫工作就需要广大业主建言献策、集思广益,“业主的智慧和爱心,能帮助大家一起把小区建设得更和谐有序。”

张国豪并没有歧视或不尊重“变阳”的业主,所以强调:“大家都保持一颗平常心,不要有任何异样眼神。”

这个提议在群里一发,13栋和5栋就有业主在群里点赞,认为“这个提议好”。高层楼后后面是叠墅,叠墅只有一部电梯,业主也借鉴这个点子说,“变阳”了的坐电梯,没“变阳”的可以走楼梯,还能锻炼身体。

小区物业相关负责人李洪涛,也在群里发了两个大拇指的表情。在他看来,小区的防疫工作就需要广大业主建言献策、集思广益,“业主的智慧和爱心,能帮助大家一起把小区建设得更和谐有序。”

守望互助,建设“幸福株洲”

面对新冠病毒,难免由于未知而形成恐慌,由于恐慌而非理性地囤药,可当最初的害怕过去,我们应该让理性思考发挥作用,为自己和身边的人争取最好的结果。在这方面,张国豪积极寻找办法,创造性地在小区设置“爱心冰柜”,带领大家共享互助,让原本闲置的药品流动起来,形成了让“有余”补“不足”的良性循环。

从目前的效果来看,“爱心冰柜”的设置形成了邻居守望相助的氛围,也增强了小区自治的意识与能力,为建设和谐美好的社区打下了良好的基础。不管防控疫情,还是建设“幸福株洲”,当代上品湾小区的做法都值得借鉴。

从目前的效果来看,“爱心冰柜”的设置形成了邻居守望相助的氛围,也增强了小区自治的意识与能力,为建设和谐美好的社区打下了良好的基础。不管防控疫情,还是建设“幸福株洲”,当代上品湾小区的做法都值得借鉴。

从目前的效果来看,“爱心冰柜”的设置形成了邻居守望相助的氛围,也增强了小区自治的意识与能力,为建设和谐美好的社区打下了良好的基础。不管防控疫情,还是建设“幸福株洲”,当代上品湾小区的做法都值得借鉴。

从目前的效果来看,“爱心冰柜”的设置形成了邻居守望相助的氛围,也增强了小区自治的意识与能力,为建设和谐美好的社区打下了良好的基础。不管防控疫情,还是建设“幸福株洲”,当代上品湾小区的做法都值得借鉴。

从目前的效果来看,“爱心冰柜”的设置形成了邻居守望相助的氛围,也增强了小区自治的意识与能力,为建设和谐美好的社区打下了良好的基础。不管防控疫情,还是建设“幸福株洲”,当代上品湾小区的做法都值得借鉴。

从目前的效果来看,“爱心冰柜”的设置形成了邻居守望相助的氛围,也增强了小区自治的意识与能力,为建设和谐美好的社区打下了良好的基础。不管防控疫情,还是建设“幸福株洲”,当代上品湾小区的做法都值得借鉴。

从目前的效果来看,“爱心冰柜”的设置形成了邻居守望相助的氛围,也增强了小区自治的意识与能力,为建设和谐美好的社区打下了良好的基础。不管防控疫情,还是建设“幸福株洲”,当代上品湾小区的做法都值得借鉴。

从目前的效果来看,“爱心冰柜”的设置形成了邻居守望相助的氛围,也增强了小区自治的意识与能力,为建设和谐美好的社区打下了良好的基础。不管防控疫情,还是建设“幸福株洲”,当代上品湾小区的做法都值得借鉴。

从目前的效果来看,“爱心冰柜”的设置形成了邻居守望相助的氛围,也增强了小区自治的意识与能力,为建设和谐美好的社区打下了良好的基础。不管防控疫情,还是建设“幸福株洲”,当代上品湾小区的做法都值得借鉴。



知味侠视频 ZH ZHU XIA VIDEO 请扫码观看视频



当代上品湾小区业主自发设置的“爱心冰柜”,方便急需的邻居取用防疫药物。(记者/李军 摄)

哪哪都不舒服! 你是不是“幻阳”了?

株洲日报全媒体记者/刘琼 通讯员/宋莹

“我嗓子干痒,浑身乏力。”“我总觉得哪里都不舒服,可体温又正常。”……这两天,相信不少市民都说过这样的话。有网友戏称,这是一种新的“不明疾病”——“幻阳症”。你“幻阳”吗?如何化解这种焦虑?

【现象】

有人“对号入座”,5天自测6次新冠抗原

“还是一条杠!”12月18日晚上7点,看着刚刚检测的新冠抗原阴性结果,家住荷塘区的李女士长舒一口气。

看着身边的人一个个“阳”了,李女士心有戚戚焉。5天来,她自测了6次新冠抗原。

“我总觉得身体哪里不舒服,一下子觉得喉咙干,一下子又觉得头痛,可一检测又是阴性。”李女士感叹,这几天,她如着魔一般,疯狂地在网上搜索各种资料和视频,还打电话询问已感染的亲友症状,再反复比对自己,最后“对号入座”。

每次看到阴性结果后,李女士似乎能安心一会儿,可过了几个小时后,得知又有熟人中招,她便会再次感到焦虑,甚至怀疑自己操作不规范,检测结果不准确,幻想自己可能早就“阳”了。

同样出现“幻阳症”的还有家住芦淞区的张女士。这一周,她的公司已出现十几例阳性感染者,同在一个办公室的同事就“阳”了两个,这让她如坐针毡。

“今天早上有点微咳,吓得我赶紧去做了个抗原检测。”张女士说,这两天,她除了每隔3个小时自测一次体温外,还总是吞口水来判断嗓子是否干痒。此外,她还会在脑海中不断回想自己是否直接接触阳性人员等。

记者走访发现,随着第一波阳性感染潮的到来,不少市民陷入“等阳”“幻阳”甚至“恐阳”的情绪中,有人形容这种心态是“忐忑中又带点期待”。

【建议】

保持适度的情绪反应,适时转移注意力

“从心理学专业来说不存在‘幻阳症’。‘幻阳’的出现,反映的其实是大家在面对短期内疫情发展迅速变化,心理上出现的不适应状态。”市中心医院临床心理科主任汤信海介绍,这段时间,他们在接诊时发现不少市民存在“幻阳”甚至“恐阳”的焦虑情绪。这些人大多自我暗示性强,喜欢在网上搜索各种小道消息等。

在汤信海看来,担忧、焦虑的情绪都是正常的反应,“我们要做的,不是一味地害怕、担忧,而是尽量保持适度的情绪反应。”

汤信海建议,市民在做好个人防护、科学预防的基础上,适时转移注意力,尽量保持自己的正常学习、工作和生活节奏,适度补充营养,保证身心得到充足休息。若发现“幻阳”无法通过自行调节缓解,甚至逐渐发展为“恐阳”,并对正常工作生活造成一定影响,建议及时寻求心理专家的帮助。

记者手记 退烧药等防疫药品,对“变阳”的居民来说是急需之物,而放在没有“变阳”的居民家里却造成了闲置,这无疑是一种药品资源的错配。如何打破这种资源错配?当代上品湾小区业主张国豪的做法,提供了很好的探索。

生命·周刊

先吃点药可预防新冠?

专家:不可取,没有不适别乱吃药

株洲日报全媒体记者/刘琼 通讯员/宋莹

“你家囤药了吗?”近段时间,这成为不少人见面的问候语。

如今,各种抗流感药物、抗病毒药物、解热镇痛药紧缺,有人甚至因乱吃预防新冠,导致急性肝损伤。

家庭如何备药?居家治疗怎样用药?……近日,记者专访市中心医院药理学部副主任谭秋红,听听专家的建议。

记者:当前形势下,有人为了预防新冠病毒感染,同时服用了多种不同的药物,引发药物性肝损伤,那么居民该如何用药?

谭秋红:部分复方感冒药中含有对乙酰氨基酚成分,易引发药物性肝损伤等药物不良反应。市民在使用复方感冒药(无论西药或中成药)时,一定要查看药物成分,应尽量避免合并使用含有对乙酰氨基酚或其他解热镇痛药(布洛芬、双氯芬酸、阿司匹林等)的药物,以免药物过量而导致不良反应的发生。

市民在用药期间如出现全身乏力、食欲不振、厌油、恶心、上腹胀痛、尿黄、目黄、皮肤黄染等可能与肝损伤有关的临床表现时,应立即停药并就医。

记者:有些人认为莲花清瘟、金花清感等药物能预防和治疗新冠肺炎,这种观念是否正确?

谭秋红:这种观念是错误的,包括莲花清瘟、金花清感、布洛芬等在内的治疗和缓解症状的药物,不具备预防新冠病毒的作用,目前并无任何可以预防和治疗新冠肺炎的特效药物。市民要注意,出现相关症状时使用对症药物,没有明显不适时,不需要服药。

记者:针对发热、咳嗽等症状,有哪些药物可对症治疗?

谭秋红:应对新冠病毒感染引起的发热,我们可以服用对乙酰氨基酚、布洛芬等。这些药物同时还能缓解头疼、嗓子疼、肌肉酸痛等症状,但要注意,当体温超过38.5℃时才需要服用退烧药,每种退烧药每天服用

次数不能超过4次。

当有咳嗽症状时,可以服用福尔可定口服液、羧甲司坦口服溶液等;若嗓子干痒,可服用润喉含片,如西瓜霜润喉片等;乏力伴胃肠不适时,可使用藿香正气水(散)等。

记者:服用莲花清瘟胶囊(颗粒)要注意什么?

谭秋红:市民在服用莲花清瘟胶囊(颗粒)时要忌烟、酒,清淡饮食。服药期间不宜同时服用滋补性中药,严格按说明书用法用量服用,不宜长期服用。功能主治相似的中成药使用一种即可,服用莲花清瘟胶囊(颗粒)就无需再服用其它清热解毒的中成药。

如何防护?“阳”了咋办?

专家免费上门为你讲解“抗疫”知识

株洲日报全媒体记者/刘琼 通讯员/谭盼盼 宋莹

随着身边人不断传出“阳”了的消息,不少人开始担忧,我们该如何做好自我防护?“阳”了以后怎么办?……近日,我市一些医疗机构推出暖心服务,或为市民进行健康宣讲,或为市民制定中医内服及外治处方。记者对此进行梳理,以供参考。

市中心医院:抗疫专家免费上门宣讲防护知识

据悉,市中心医院全程管理中心将邀请抗疫一线专家,为我市的企业单位、社区、学校等提供免费上门健康宣

讲服务,科学普及如何预防新冠病毒感染等知识。单位或个人需提前3天向全程管理中心预约(预约热线0731-28562027、28562028)。

省直中医院:制定预防方案和中医内服、外治处方

过去3年,中医药在抗疫中发挥了显著作用。近日,省直中医院疫情防控与救治专家组专家张群教授以《湖南省新冠肺炎中医药防治方案(2022年第二版)》为基础,结合抗疫经验,制定了一系列预防方案和中医内服及中医外治处方。

据悉,这些口服中药需要在医师指导下使用,尤其是婴幼儿、孕妇、老年人以及合并基础疾病者更需遵医嘱服药。

参与爱心接力 共保临床供血



株洲日报全媒体记者/刘琼 通讯员/彭碧莹 12月16日,株洲公安系统组织无偿献血活动,这场爱心接力让这个冬日暖意十足。

当天一大早,来自市公安局特警支队、交警支队、天元公安分局等单位的数十位民辅警来到市中心血站,在医务人员的指导下,有序填写申请表,检查健康指标等。

株洲公安系统组织无偿献血活动。(通讯员供图)



医讯速递

湖湘正骨流派学术高峰论坛在株举行

株洲日报全媒体记者/刘琼 通讯员/尚睿君 12月16日至18日,湖湘正骨流派学术高峰论坛在我市举行,来自省内外的知名骨伤流派专家与株洲施氏正骨精英齐聚云端,共享盛会。

据悉,该论坛由市中医伤科医院主办,参会的知名骨伤流派包括洛阳正骨、佛山伤科、湘雅骨科、湘湖北张、南詹、邵邵孙氏、湘潭杨氏、岳阳张氏、常德方氏等。值得一提的是,株洲施氏正骨已传承四代,特色鲜明。市中医伤科医院的骨伤科已发展为国家重点专科、省重点专科、株洲名科,其中医正骨技术与药治理理念扎根株洲,辐射湖湘,走向全国。

当天,各骨伤流派传承人各自学术传承经验、流派特色、专长绝技、临床典型病例开展技术进行交流。

“中医正骨历史悠久,流派众多,且各具千秋,我们举办该论坛是希望各流派之间互通有无,开拓思路,促进传统骨伤绝技的互鉴与交融。”市中医伤科医院院长吴慧敏说。

当天,施氏正骨技术培训及骨伤科技术新进展学习班同步举行。

七旬老人腰椎骨折 医生用“骨水泥”为其“撑腰”

株洲日报全媒体记者/刘琼 通讯员/黎婕妤 近日,一名七旬老人出现腰椎骨折,株洲恺德医院骨科专家采用“骨水泥”技术,成功帮其恢复行动。

唐大爷今年77岁,几天前,他起床时发现自己腰部隐隐作痛,休息后也没有缓解。由于之前曾做过右腕关节置换手术,加之胸背部也出现剧烈疼痛,导致他行动都有些困难。随后,家人将其送到株洲恺德医院骨科就诊。

“经检查,患者出现腰4椎体骨折,此外还有骨质疏松症。”骨科主任阳辉介绍,按照传统的治疗手段,轻度的骨折需要卧床3个月或更久,严重的则需要进行手术治疗。

对于唐大爷而言,以上方法都是难以耐受的。因为若是长期卧床,容易引发褥疮、泌尿感染或肌肉萎缩等。此外,唐大爷有多年的高血压和糖尿病病史,曾突发过脑梗死,若采用手术治疗,风险极高。

如何尽早解除老人病痛,又能降低手术风险?经反复会诊,阳辉决定为老人在局部麻醉下进行经皮穿刺椎体成形术。这种手术仅需在患者腰部开一个针眼大小的伤口,再将“骨水泥”(一种高分子骨科医用化合物材料)注入椎体内,使骨质疏松椎体得到固定,从而增加椎体的稳定性。如此一来,不仅达到强化椎体的作用,也减少了对椎体内痛觉神经末梢的刺激,实现止痛效果。

术后第一天,他就能下床走路。目前,其身体恢复良好。

阳辉提醒,骨质疏松症是中老年人常见的骨代谢病,又被称为“沉默的杀手”,其临床主要表现为腰背疼痛、椎体变形、骨骼疼痛等。为预防骨质疏松症,市民要饮食均衡,特别重视钙和维生素D的摄入,比如多吃奶制品、豆制品以及鱼虾类等。此外,坚持锻炼,多晒太阳,每年进行一次骨密度检查。