

# 疫情中 给焦虑不安的心找一个安全岛

## 被迅速推广的 感控观察员 制度

中青报 中青网记者 夏瑾

近期暴发的新冠肺炎疫情 由于波及范围较大 时间持续较久 对普通人群的心理造成了比较大的影响 引发了诸多情绪问题 焦虑就是其中最为突出的问题之一。正在武汉一线驰援的北京大学第六医院临床评估中心主任石川告诉我们 焦虑的核心就是不确定 不知道会发生什么。

### 什么是焦虑？

焦虑可以表现为担心害怕 也可以表现为各种身体症状 因此处于焦虑之中的人很容易产生一些误解 认为是自己的身体出了问题。焦虑的形式是多样的 从表面上可以分为精神性焦虑和躯体性焦虑 从发作用上可以分为慢性的广泛性焦虑和急性的惊恐发作。

精神性焦虑表现为精神上的过度担心和泛化。通常来说 对一件事担心 是一种正常的情绪反应 但当担心过度时 就会表现为对各个方面无所不在的担心 甚至对一些很小的事也产生过分的担心。由于精神长期处于紧绷状态 个体会表现为易激惹、易发脾气、易生气 而且会影响个体的大脑对世界的认识和判断 会出现注意力不集中、容易走神的情况。

长时间的焦虑也会使大脑处于一种异常活跃的状态 从而导致个体容易失眠。而失眠又会引起新的问题 例如记忆力下降、

- 焦虑的核心就是不确定，不知道会发生什么
- 焦虑是人类在面临各种病痛、灾难等各种重大事件时的一种应激反应，是一种正常现象
- 如果长期处于焦虑状态，就容易出现免疫力低下的表现
- 大家要有信息甄别能力，去关注官方的、权威机构发布的信息，提高甄别信息的素养，辨别真假信息
- 无论是面对疾病还是面对困难，保持希望都非常重要
- 不要让自己的生活节奏被打乱，仍然要规律作息
- 人在孤立无援的时候更容易被打垮，所以不要害怕求助，要善于发现能够求助的资源

反应变慢等。

除了精神方面的症状 焦虑也会产生一系列的躯体症状。首先是跟植物神经功能相关的一些症状 比如心慌、胸口发闷、口干、尿频、出汗 甚至感到憋气或者是过度的喘气 肌肉也会表现出特别紧绷的现象 容易酸痛 甚至发抖。

除此之外 还有急性发作的焦虑 也叫惊恐发作 个体会表现为 突然感到心慌、胸闷、出汗 觉得失控 甚至有一种濒死感。急性焦虑发作时间比较短 一般持续几分钟或十几分钟 最长不会超过一个小时 特点是突然发作 突然中止。

### 人类为什么会焦虑？

石川告诉记者 焦虑其实也有它的功能和意义。焦虑是人类在面临各种病痛、灾难等重大事件时的一种应激反应 是一种

正常现象。它实际上是生物本身应该有的一种防御功能 在遭遇比较重大的事件时 比如说这次新冠肺炎疫情 产生焦虑情绪是人的正常反应 它是一种身体的保护机制。一段时间之后 可能就会慢慢平复。如果你遇到重大的事情 一点儿不焦虑 没有一种被唤醒的状态 那你就不能躲避危险 实际上也是非常糟糕的。

石川认为 此次新冠肺炎疫情会让人产生焦虑 有以下几个原因：首先是对于未知病毒的恐惧。虽然目前对病毒的病理特征的研究获得了一些成果 疫苗也正在紧锣密鼓地研制中 但是到目前为止 对于这个病毒的研究仍然不是十分透彻；第二是担心被感染；第三是对隔离的担心；最后是因不实信息引起的恐慌。

石川强调 不实信息造成的恐慌 是现

在比较常见的一个问题。大家可能天天在网上关注信息 实际上很多信息的来源是有问题的 有很多抱有不同目的的人 在网上散发一些引起恐慌的信息 这些信息不能起到好的作用 反而使得人们更加焦虑和担心。所以 大家要有信息甄别能力 去关注官方的、权威机构发布的信息 提高甄别信息的素养 辨别真假信息。

石川告诉记者 适度焦虑有一定的积极作用 不过长期的焦虑则会带来负面影响。不仅有精神上的痛苦 还有躯体上的不适。此外 慢性焦虑状态 会调动身体的各种激素 尤其是皮质醇激素的分泌 这种激素的长期存在 会导致我们身体整个免疫功能的下降。如果长期处于焦虑状态 就容易出现一些免疫力低下的表现 例如容易感冒。

### 疫情暴发期间 怎样才能缓解焦虑？

石川说 首先 了解官方发布的关于新冠肺炎病毒的信息和知识。比如卫生健康委发布的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案》《新型冠状病毒防控指南》《新冠肺炎公共心理自助与疏导指南》等。

第二 多关注积极的新闻。比如救援队从各地驰援武汉、医院的成功救治案例等。关注积极信息 并不是要自欺欺人。在突发事件来临的时候 积极信息和消极信息同时存在 都是事实。对于个体而言 如果过多关注负面信息 就会被这

些负面信息包围和干扰。而如果更多的关注积极正面的东西 大脑的空间就会更多的被积极的事物占据。这样 你会好受一些。这其实也有生理学的意义 因为一个人如果整天焦虑、担心、悲切 他的身体状况就会变得很糟糕。很多癌症患者也是如此 他们其实是在意志上被癌症打垮了 放弃了求生的欲望。所以 无论是面对疾病还是面对困难 保持希望都非常重要。

第三 当有焦虑情绪时 要接纳 不要过度克制。要充分地接纳这种情绪。越是想去控制焦虑 焦虑就越难控制。就像睡觉时 越想千万不要失眠 偏偏就越容易失眠 是同一个道理。

石川建议我们 即使不能外出 也不要让自己的生活节奏被打乱 仍然要规律作息。一定要早睡早起 千万不能熬夜 熬夜会使免疫力下降 容易生病。另外 在生活的安排上 难得有闲暇的时间 一定要好好利用 享受一下慢节奏的生活 休闲下来 看看书 看看剧 听听音乐 练练Keep 做做瑜伽 做做冥想 总要把生活安排得丰富一些。活动种类要多样一些 同样活动不要持续太长时间 因为这样也容易疲劳。

我们每个人其实都是社会网络的一个节点 人在孤立无援的时候更容易被打垮 所以我们不要害怕求助 要善于发现我们能够求助的资源。亲人、朋友以及受过培训的专业人员 都可以为我们提供帮助。石川说。

中青报 中青网记者 林洁

在武汉江汉方舱医院 广东医疗队首创的 感控观察员 制度被迅速推广 已成为全国9支支援方舱医院的国家紧急医学救援队的标配。

江汉方舱医院是武汉首批3所方舱医院之一。广东省第二人民医院医护人员进驻时 立刻想到把在院内已经成功开展的 感控观察员 制度应用到方舱医院 并向指挥部提出了建议。

从早上7点40分开始 一直到次日凌晨2点 90后林宇坤和他的伙伴们为广东医疗队进舱的医生进行了院感防护。医护人员进入方舱医院均有一套严格的防护程序 一个步骤顺序错了 就有可能造成感染。感控观察员需要在负压病区监控室24小时值班 帮医护人员严格把关 起到保驾护航的作用。

经过1天的实践 感控观察员 制度已经被江汉方舱医院指挥部采纳并开始正式实施 成为整个方舱医院的院感防护制度。

感控观察员 有9项工作职责 包括 协助医护人员穿脱防护用品 为上班人员的衣服 鞋子喷洒消毒剂 监测 收集队员发生职业暴露的情况 管理发放消毒物资等。在广东省第二人民医院 感控观察员 制度发挥了重要作用。医院收治的确诊病例人数在广州排第二 对于医务人员来说 每次踏入隔离病区 诊疗确诊的新冠肺炎患者 都是一次充满危险却又义不容辞的工作。

作为省级定点救治医院 我们建立了感控观察员 制度 以避免医院内出现感染。观察员可以提供实时监测和即时纠正等帮助 希望该监测系统能够为控制院内感染和抗击新冠肺炎疫情提供帮助。广东省第二人民医院党委书记 院长田军章说。

日前 广东省第二人民医院陈雪蛟、黎国威教授关于新冠肺炎的一篇文章 Initiation of a new infection control system for the 2019-nCoV outbreak 被《The Lancet Infectious Disease》收录。这是在抗击新冠肺炎疫情中 全国首篇从医院管理制度方向来探索应对新冠肺炎疫情方面的SCI文章 相关经验做法有望被推广应用到全国乃至国际抗疫一线。

据了解 《The Lancet Infectious Disease》杂志是世界顶级医学期刊 该杂志执行主编 Marco De Ambrogio 博士认为 观察员制度的创设 能有效控制医务人员发生院内感染的风险 在全球范围的传染病防控中具有借鉴意义。

论文指出 感控观察员由感控经验丰富的专职人员担任 经过专业培训和考核 熟悉负压病区感染防控工作 可以实时监控并纠正不规范的动作 减少精神压力 降低医务人员发生感染的风险 是医务人员的坚实后盾。观察员制度的实行 大大增加了一线医务人员打赢这场战役的信心。

该文章的作者是陈雪蛟、田军章、李观明和黎国威。文章的通讯作者黎国威博士认为 控制医院感染对于医护人员和负压隔离病房的患者具有重要意义。目前 在湖北抗疫一线 这套房感防护建议已经被广东省援助湖北医疗队指挥部及江汉方舱医院指挥部采纳。

文章第一作者陈雪蛟博士认为 收治新冠肺炎确诊患者的负压病区是最危险的一线。医护人员为患者做治疗 在他们头顶 还有一双观察员的天眼 在紧盯他们 能帮助他们避免因职业暴露而感染。

其实 不单是在负压病区里 只要医护人员进出病区 观察员都会明察秋毫。换句话说 医护人员在穿防护用品和脱防护用品的每一个步骤 观察员都在监控着 一旦有错 及时纠正。

我进负压病房的时候 特别是脱防护用品的时候 看到观察员有救命恩人的感觉。参加新冠肺炎疫情救治的广东省第二人民医院副主任医师罗唯师感慨道。

# 专家呼吁：社区防控要充分利用信息化手段 尽量不面访

中青报 中青网记者 刘昶荣

当北京大学第一医院全科医学科主任迟春花得知 有些地方基层社区医生被要求必须上门面对面随访每一位从疫区返回的居民时 她很着急：这是有一定风险的 随着疫情的进展 大家不断总结经验 应该及时调整策略。

新型冠状病毒是一种在潜伏期也具有传染性的病毒 迟春花说 部分地区的基层工作人员(包括社区医生)对密切接触者上门面对面随访 在交流的同时还要填写纸质的表格 基层工作人员病毒暴露风险很高。同时 如果密切接触者处于潜伏期的感染者 虽然暂时没有症状但是具有传染性 工作人员不仅容易被感染 同时变成了 移动的病毒源 有可能感染接下来要随访的居民。

迟春花进一步解释说 基层的防护设备很简单 不可能随访完一户换一身防护服 而且严格的话 还要洗澡 这些在基层完全做不到。更重要的是 大多数情况下没有必要面对面随访。

根据国家卫生健康委发布的数据 疫情发生以来 近400万名城乡社区工作者奋战在65万个城乡社区的疫情防控一线 平均6个社区工作者守护着一个社区 每名社区工作者面对350名群众 任务异常繁重 工作十分辛苦。

### 社区防控疫情要充分利用信息化手段

迟春花说 社区医生在随访居民时 一般是问从哪个地区回来、时间、交通工具、自身以及同行人员情况等 这些信息基本上可以通过电话、短信、微信或者视频获得。如果特别有必要 基层工作人员应该在做好必要的防护(佩戴医用外科口罩等)的基础上 到住户家门口 开门与戴口罩的居民距离一米以上进行沟通 隔空喊话 是可行的。

2月10日 在国务院联防联控机制发布会上 民政部基层政权建设和社区治理司司长陈越良表示 社区防控必须讲科学。据了解 各地已经意识到 上门体温排查 共用笔和体温计可能带来交叉感染的风险。现在许多地方通过电话、微信群、



2月16日 湖北省武汉市 民生社区磨子桥 华中港行公司的5名员工在社区内巡检。他们日常工作是帮助社区消毒、值守。

中青报 中青网记者 李辉博/摄

QQ群、智慧社区客户端等社区信息平台 与社区居民沟通体温测量情况。

此外 一些社区不再使用一张纸、一支笔的传统登记方式 而是通过扫描二维码、微信小程序等方式进行实时录入汇总 最大限度避免近距离接触而产生的交叉感染风险。

陈越良指出 社区防控是打赢疫情防控阻击战的关键环节 各级党委政府应进一步重视社区防控工作 要确保社区疫情防控一线的供给。同时 各地也要加强对社区工作者自我防护知识的宣传和培训 让社区工作者最大限度用好现有资源。在做好自身防护的前提下 更好开展防控工作 技术支撑很重要 希望互联网企业积极参与社区防控应用开发。

北京方庄社区卫生服务中心健康保健

科医生李燕明告诉记者 1月29日开始 她就和社区居委会配合 在社区中开展联防联控工作。针对近期从湖北武汉回到社区的居民 首先会劝说其居家隔离14天 在此期间 李燕明每天至少打两次电话询问对方的身体状况 并在电话里告诉对方居家防护、消毒知识等。

针对北京已经探索出来的方法 迟春花建议地方基层医生 如果遇到要求上门面对面随访 要灵活机动 可以尝试利用自己的专业知识与其他机构相关工作人员进行沟通 因为其他专业的人可能并不了解基层工作人员在防疫具体工作中所面临的困难。

### 应该充分发挥社区医生专业优势 做好居民健康守门人

迟春花说 社区医生涉及面广、人数众

多 因此如果社区医生不能发挥有效作用 那么这场疫情防控战役很难在短时间内取得胜利。

1月25日 国家卫健委发布的《关于加强新型冠状病毒感染的肺炎疫情社区防控工作的通知》要求 充分发挥社区动员能力 实施网格化、地毯式管理 群防群控 稳防稳控 有效落实综合性防控措施 做到早发现、早报告、早隔离、早诊断、早治疗 防止疫情输入、蔓延、输出 控制疾病传播。

迟春花表示 要想充分发挥社区医生的作用 首先 应该充分发挥他们的专业优势 做好居民健康守门人。有一些不需要专业医务人员做的工作(比如在路口测体温等) 完全可以安排其他人员去做。其次 一定要保护好社区医生这支队伍 必

# 西安交大一附院支援武汉医疗队 最严管理保障医疗质量

刘炳圻 中青报 中青网记者 黄博

2020年春节前夕 新冠肺炎疫情突如其来。危难关头 西安交通大学第一附属医院(以下简称 一附院)医护人员勇敢地扛起了 国家队 的使命担当 全院5000余名职工纷纷请战 我要去前线。经过遴选 153名医护勇士分4批出征武汉。

### 最强阵容 驰援武汉前线

2月4日 一附院施秉银院长亲领亲征武汉。针对新冠肺炎的疾病特征和武汉当地医院的实际需求 一附院集结了3支精锐部队 主力军包括重症医学科、呼吸与危重症医学科两个学科的中坚力量 又涵盖了心血管、神经、肝胆、感染等相关学科的精兵强将。3支医疗队中 高级职称以上人员达到25人 重症医学科石秦东主任、刘昱副主任 呼吸与危重症医学科石志红副主任 朱柏副主任等纷纷带头领命抗疫。

控制感染是传染病救治工作的重中之重 每支医疗队都配备了控感专业的专家

组织研究控感方案 制定流程 确保医护人员自身的安全。

医疗队专门配备了精神卫生心理科的专家 包括陕西省第二批援武汉医疗队队长、一附院副院长马现仓教授。医疗队绝大多数队员都是80后 甚至不乏95后的年轻护士 他们没有经历过这样严峻的考验 特别是在接管病区后 一些队员出现不同程度的紧张、焦虑等心理问题 心理医生的作用此时便凸显出来。经过及时有效的心理疏导 很多队员又重新树立信心 调整状态 继续与疫情抗争。

### 严格按照半军事化要求管理

你作为队长 带领11名同志上前线 保护好同志 就是保护好11个家庭。1月31日 在与医院第一批援助武汉医疗队队长朱柏视频连线时 她的丈夫郭朝锦反复叮嘱妻子。

医务人员零感染 是医院定下的铁律 既是为了冲锋在一线的职工 也是避免医患交叉感染。3支医疗队出征前 医院发布了两条 军令 一是培训不合格不能上岗 二

是防护物资不到位不能上岗。

我们是一个团队 我给陕西省委省政府、省卫健委、交大及一附院的领导都承诺过 一定带领大家平安归来。马现仓说。

援助武汉医疗队制定了八大铁律 要求队员戴口罩、勤洗手 严禁在病区多停留 不能在医院和酒店大厅吃饭 吃饭只能在自己房间的清洁区内 每个人房间内进行相对污染区、缓冲区和清洁区的划分 同时对上班途中、返回酒店、返回房间、注意此时务必凸显出来。经过及时有效的心理疏导 很多队员又重新树立信心 调整状态 继续与疫情抗争。

援助武汉医疗队制定了《集中生活驻地卫生防护安全管理办法》(以下简称《管理办法》) 要求队员严格遵照执行。马现仓说：我们制定的《管理办法》陕西省卫健委将以文件的形式发布 要求省内医院参照执行 武汉协和医院党委书记要求协和

医院全院按照这个《管理办法》执行 并要求武汉协和医院十支医疗队参照执行。

### 最强大脑全力挽救生命

抵达武汉的第一天 施秉银院长要求医疗队建立重病讨论机制 集合多学科力量 尽最大努力提升重症患者治愈率。他说：有必要时 要打破队伍之间的界限 通过远程会诊同在院其他学科的专家进行讨论 把挽救每一名患者的生命当作头等大事。

医疗队建立了碰头会机制 每天由各组负责人汇报当日工作 提出存在的问题 商讨解决方案 确保以最快速度理顺流程 全力投入到患者的救治工作中。施秉银院长多次深入临床一线指导救治 并参与到每一位重症患者的诊疗中。他实时与前方医生联系 通过微信传输患者检查资料 实时查阅患者的各项检查指标 给予专业的指导意见 组织多学科专家会诊 让每一位患者都得到医院顶级专家团队的合力救治。

较早进驻的第一批援武汉医疗队重症组组长刘昱副主任医师 在武汉市第九医

院开展了首例床旁重症患者超声检查、首例床旁连续肾脏替代疗法(CRRT) 并亲自为患者做喉镜直视下插管有创机械通气 因地制宜改造了呼吸机 取得了较好效果。目前 经第一批医疗队救治 已有3名收治患者康复出院 其中 包含一名入院体温42℃的重症患者。第二、第三批医疗队进驻接管医院病区后 医疗状况也得到了极大改善 重症患者比例明显降低。

### 最优护理提升医疗品质

3支医疗队接管的武汉几家医院 重新合理分区、控制感染的任务尤为艰巨。护理团队首先将护理人员按照ICU专业与其他专业搭配的原则进行人员分组 使各区域最大化发挥功能。在原工作流程基础上结合医院日常工作习惯进行修改 以确保患者相关治疗按时实施。

由于隔离病房没有家属照料 护士还要承担生活护理的重任 特别是一些病情较重不能自理的患者。为了尽可能节省有限的隔离防护物资 护士们6个小时进行一次轮班。防护服下的洗手一个班下



护士长为即将进入隔离病房的同事仔细检查防护服 将没有密封好的地方用白胶带紧紧粘住。

来完全湿透 如同身着沉重的铅衣 护目镜里面凝结的雾气极大阻碍了视线 由于长时间戴口罩缺氧带来了强烈的窒息感。一下班走出病房 她们最想做的事就是赶快吸上几大口新鲜空气。

但在疫情面前 这些柔弱的女子没有退缩 都化身成了坚强的女战士。