



一封来自休养员的“表扬信”

——石景山五里坨医院姜伟宣讲

近日，五里坨医院收到一封来自休养员的“表扬信”。

大家可能会好奇，什么是休养员？其实这是我们精神科对住院患者的称呼，与其称之为患者或者病人，我们更愿意称之为休养员。

精神科，是一个特殊的科室，护士们的工作平凡又琐碎。新型冠状病毒肺炎疫情期间，我们的护士虽然不能像一线护士那样直面病毒，但我们一样在病房像战士一样严防死守着，坚决将病毒挡在门外，有效保障病区内百余住院患者的安全。

疫情期间我们实行封闭式管理，病人不能外出活动，家人也不能前来探望。这就需要我们的护士要付出比平时更多的责任心与耐心，更要把“视病人如亲人”贯彻的更好。

就在前几天，我们收到了休养员们联名写来的表扬信。信中这样写道：疫情期间，我们精神科二区的所有人也同全国人民一起战斗着。在我们看来，照顾我们的医护人员，同样也是真正的战士。他们从早忙到晚，从仔细的消毒到为每一个患者测量体温，患者发病时还可能对他们打骂，可每一位医护人员依旧是那么的耐心护理每一位患者，打不还手，骂不还口。对我们真是无微不至的关怀，让我们深深的感动！虽然这期间我们的家人不能来看探望我们，但是我们觉得我们的家人时刻就在我们身

旁。每次护士与我聊天，我都会从她们的话语中得到莫大的安慰。感激她们对我们的贴心照顾，感激她们像亲人一样的温暖了我们……

疫情期间，这封来自休养员们的表扬信，让我们倍加温暖，不仅是对我们工作的认可，更是对我们工作的鼓励与支持。休养员的一个笑容、一份信赖、一声感谢，都让我们觉得我们的辛苦付出是值得的，这份甜美正是我们工作的动力，使我们更加喜欢我们的休养员，热爱我们的工作。

为了给休养员们缓解紧张焦虑情绪，丰富她们的业余生活，我们护士就在有限的病房环境下，开展了一系列的文娱活动。每天早上，护士都会组织她们学习七部洗手法、正确佩戴口罩，每周为她们做健康知识宣讲及问答。带领病情允许的患者诗歌朗诵、舞蹈、绘画等，有的护士从网络上下载“八段锦健身操”，利用视频的形式组织他们一起学习锻炼，不仅增强了她们的体质，同时也缓解了他们的紧张情绪。

最让我们引以自豪的是，是我们女病区由五名女休养员成立了诗朗诵小组。在护士们的引领下，她们每天都积极的排练，有的自己也会学着写上几句。他们饱含热情、激情澎湃的朗诵，让疫情下的病区，充满了别样的色彩。同时他们又影响着其他的休养员们，大家都跃跃欲试想过去试一试，展示自己的

另一面。一天，诗朗诵小组的休养员说了这么一句话，让我们非常感动，她说：“我没想到我还能朗诵，我以为这辈子也就这样了，真的感谢你们。”

丰富的活动让患者感受到像家一样的温暖，给单调的病房增添了春天般的生机。通过这些文娱活动，帮助她们克服自卑心理，学会了更多的沟通交流方式，同时也转移了他们的病态体验。当一位胖姑娘，充满自信的拿着曼陀罗画跑过来炫耀的时候，我们告诉她：画美人也美。要知道她原来是个抑郁症导致性格孤僻，少言少语的孩子，在我们的精心治疗与护理下越来越开朗。

每天早晨我们会带着微笑走进病房，开始一天的工作。当我们认真的完成晨晚间护理使她们身心舒适时，当我们用熟练的护理技术完成各项治疗时，当我们用良好的心理护理抚平她们焦躁的情绪时，我们觉得这一切都是这么的有意义。

虽然我们不是无所畏惧的逆行者，但我们在平凡的岗位上严防死守。因为我们知道，坚守就是担当，坚守就是责任。有那么一句话，在我们精神科体现的淋漓尽致：疫情封住回家的路，但封不住爱。我们每一位医护人员都在用心去打造这个和谐的精神科护患大家庭。因为我们同样知道，保护好我们的患者，保障病区的安全，就是我们在这场战斗中最大的贡献！

北京市社区防控专家第三巡查督导组检查指导疫情防控

本报讯（通讯员张静）近日，北京市社区防控专家第三巡查督导组到广宁街道社区卫生服务中心检查指导疫情防控工作。

巡查指导专家组一行先后在远端关口和预检分诊处出示北京健康宝进行信息扫码登记、测量体温，并接受流行病学史询问后来到门诊大厅。

专家组成员以查阅资料和现场检查相结合，仔细查看了中心疫情防控实施方案、应急预案、制度、流程，并详细了解与辖区街道办事处联防联控工作开展情况。实地检查全科诊区、医疗垃圾暂存处、医疗耗材库房等区域疫情防控措施落实情况。专家针对中心在疫情期间自行录制健康教育小视频，家庭医生开展线上问诊及健康知识传播的工作给予肯定。同时，针对家医团队在疫情期间到养老机构巡诊、出诊的注意事项给予详尽指导，并实地查看中心建设中的发热门诊，针对哨点规范流程提出宝贵建议。

广宁街道社区卫生服务中心将结合指导，科学防控、精准施策，坚决打赢疫情防控阻击战。

健康提示

如果发生洪涝 我们如何保护自己 和家人的健康？

夏季的来临对中国许多地区来说也是雨季的来临。虽然雨水能够中和夏日的炎热，但大雨和暴雨也容易造成洪涝灾害。

洪涝可能会增加水和病媒传播疾病的传播，例如伤寒、霍乱、疟疾和黄热病。因此，了解您的风险和保护水源至关重要。与洪涝有关的最常见风险是饮用水设施和死水的污染，死水可能是蚊子的繁殖地，带来化学危害并造成伤害。

目前，中国多地进入雨季，有些地方出现洪涝。那么如果发生洪涝，我们如何保护自己家人的健康呢？这里有一些提示：

1. 了解所在社区的疏散路线和警告信号，并确定容易发生洪涝或山体滑坡的区域。
 2. 将所有饮用水和准备食物的水氯化或煮沸。确保饮用水安全是洪涝后最重要的预防措施，以减少暴发水源性疾病的风险。
 3. 推广良好卫生习惯和安全食物制备方法。请勿使用洪水洗碗、洗漱和准备食物。如果接触过洪水，请务必用肥皂和水洗手。
 4. 避免步行或开车经过水灾或有积水的地区。即使最少量的水也可能带来重大危险。我们也不知道电线是否掉入水中或是否存在有害化学物质。在洪涝期间，汽车和人也很容易被冲走。
 5. 丢弃与洪水接触的所有食物。如果食物接触过任何洪水，那就不再安全，也会增加水源性疾病的风险。
 6. 如果房屋与洪水接触，请安全清洁。扔掉无法用漂白剂洗涤和清洁的物品，例如枕头和床垫。用肥皂和水以及漂白剂清洁所有墙壁、地板和其他表面。
 7. 预防蚊虫。如果房屋位于积水或死水的地方，请使用驱蚊剂并按照标签上的说明将其涂在衣服或皮肤上。睡觉时也穿长衣长裤，使用蚊帐。
- 最后，请将这篇分享给身处洪涝地区或有洪涝风险的家人或朋友。我们一起保持安全，保持健康！（来源：北京市疾病预防控制中心）



“核酸您测了吗？” ——美容美发行业大排查

本报讯（通讯员齐韶涵）自北京新发地疫情发生以来，北京市为控制疫情，要求美容美发行业全员进行核酸检测。为最大限度消除美容美发行业疫情风险，保障人民群众的健康，区卫生健康监督所对辖区内全体美容美发行业进行防疫大排查。

卫生监督员对美容美发场所是否进行了有效的防护措施进行现场监督指导，并对各项要求落实情况进行检查，重点检查了美容美发从业人员是否全员进行了核酸检测、顾客是否提前预约、是否询问流行病学史、到

达现场是否进行体温检测及检查健康码、店内是否每日消毒及记录、员工是否每日进行体温监测并记录等。对尚未按照要求进行核酸检测的美容美发店下发监督意见书，并督促从业人员尽快进行核酸检测。目前，区卫生健康监督所已对辖区所有美容美发店进行了防疫安全排查，累计检查美容美发场所555家。

下一步，区卫生健康监督所将继续加强对美容美发行业防疫安全监督检查，要求美容美发场所落实防控责任，保障广大群众健康安全。



北京大学首钢医院研究团队在《gut microbes》上发表最新研究成果

本报讯（通讯员石卫）7月4日，由北京大学博士研究生陈佳佳，北京大学首钢医院医学检验科主任胡守奎博士作为第一作者，北京大学首钢医院院长顾晋教授作为责任作者，共同发表的文章“Hemolysin BL from novel Bacillus toyonensis BV-17 induces antitumor activity both in vitro and in vivo”在JCR一区重要杂志《gut microbes》(肠道微生物)发表。

《gut microbes》是英国胃肠病学学会《gut》系列期刊，发表与消化道、肝脏、胆道系统和胰腺相关的一流临床研究文章，在胃肠病和肝脏病学科的期刊中排名全球第二。

该研究揭示了肠道菌群分离的芽孢杆菌 Bacillus toyonensis BV-17 通过分泌溶血素 HBL 能够在数分钟内快速杀死各种肿瘤细胞，对于未来实体瘤的治疗，特别是介入治疗在内的局部治疗或许将发挥重要作用。

研究表明，肠道菌群在癌症的发展和免疫治疗中正发挥着越来越重要的作用，细菌毒素因其细胞毒性和免疫激活作用而具有巨大的抗肿瘤潜力。本研究通过对粪便标本进行16S rRNA基因测序，比较健康人群和结直肠癌患者的肠道菌群的组成，结果显示芽孢杆菌属细菌在健康人群中普遍存在，而在结直肠癌患者中普遍缺失。

研究团队通过进一步实验方法发现，从健康人粪便标本中分离出的芽孢杆菌 Bacillus toyonensis BV-17 通过分泌溶血素 HBL 能够在数分钟内快速杀死各种肿瘤细胞，导致细胞膜破裂，细胞质溢出。瘤内注射低剂量 HBL 可以显著抑制小鼠治疗侧肿瘤的生长并一定程度上抑制未治疗侧肿瘤的生长，并伴随着肿瘤浸润 T 淋巴细胞的增加。

该研究首次揭示，HBL 具有潜在的抗肿瘤活性，相信通过对其进行结构改造，使之靶向肿瘤细胞，对于未来实体瘤的治疗，特别是介入治疗在内的局部治疗或许能够发挥重要作用。