

市一院护士王干挺身守护生命

街头跪地施救彰显医护担当

□纪哉

一袭白衣,是身披的铠甲,更承载着生命的重量。然而,医者的仁心与担当,从来不为医院的高墙所困。

10月16日上午8点30分,盐城市第一人民医院新生儿科护士王干刚下大夜班。拖着疲惫的身躯走在回家路上,行至市区大庆西路西城中央小区时,前方聚集的人群引起了她的注意。

职业本能让她立刻清醒,加快脚步走向人群。挤进人墙,王干看见一位六十多岁的男性老人倒地不起,面色苍白,口唇紫绀,情况危急。“请让一让,我是护士!”王干毫不犹豫地上前,蹲下身来。她迅速检查老人的呼吸、脉搏及颈动脉搏动——还好,都有。但老人神志不清,肌无力,情况不容乐观。“请帮忙拨打120!”她向周围群众求助。

凭借经验,王干判断老人很可能出现了呼吸道堵塞。她立刻组织周围群众协助,将老人缓缓放平,随即熟练地检查意识、打开衣领、松开腰带……一系列操作像是刻在肌肉记忆里。突然,大量黄白色的呕吐物从老人鼻孔涌出,王干毫不犹豫地用手清理,同时急声询问:“有没有面纸?”面对这种情况,王干初步推测可能是高血压脑出血引起的颅内压增高导致喷射性呕吐,要尽量减少搬动,只能原地等待救护车。在此期间,她始终保持着跪地姿势,一遍遍清理着老人鼻腔分泌物,



工作中的王干(图片来自市第一人民医院公众号)

确保呼吸道通畅,并时刻观察其生命体征。

8点40分左右,120急救车呼啸而至。“老人身边没有亲属。”王干抬头对急救人员说,“我陪他去医院。”救护车上,她紧握老人的手,继续观察他的状况。十分钟后,到达医院抢救室。王干与医护人员交接患者情况,仔细阐述途中急救经过。直到看着老人被妥善安置在抢救床上,她才松了口气。

走出急诊室准备回家,王干这才注意到自己满身的污渍。这时,

暖暖的阳光照在身上,疲惫顿时一扫而去,一个生命因她的援手有了继续的可能。事后,当有人问起那个早晨,王干只是淡淡地说:“任何医护人员遇到这种情况,都会这么做。”

这世上没有超级英雄,只有无数如王干一样的普通人,在危难时刻选择挺身而出,用专业和勇气点亮生命之光。他们在平凡的岗位上,书写着不平凡的故事,那身朴素的白衣,便成了生命长夜里,最坚定也是最温柔的灯塔。



如何缓解社交恐惧

市民乔女士来电:我恐惧与人交往,很多时候都是一个人独处,周边朋友也不多,我想改变这一状况,该怎么办?

省心理卫生协会副会长、市第四人民医院副院长、主任医师周爱华:社交恐惧的核心是在社交情境中产生强烈且持续的恐惧,害怕被他人审视或负面评价。其缓解是一个循序渐进的过程,需要综合的自我调节与专业干预。

首先,认知重构是基础。社交恐惧者头脑中常存在不合理的自动化思维,需要学习识别并挑战这些想法,用更客观、积极的认知替代灾难化想象。

其次,进行循序渐进的暴露练习。这是克服恐惧最有效的行为方法。从最轻微焦虑的情境开始,逐步过渡到更具挑战性的任务。每次成功后,给予自己积极强化,建立信心。

第三,掌握身心调节技巧。在社交场合感到焦虑时,身体会进入“战斗或逃跑”模式。尝试腹式呼吸或“4-7-8”呼吸法,能迅速平复生理激动。平日定期进行正念冥想或渐进式肌肉放松,降低整体焦虑感。

最后,若社交恐惧已严重影响到学习、工作与日常生活,请务必寻求专业帮助。

2025

盐城卫生健康年度新闻亮点

宣传推介拉开帷幕

主办单位:盐城市卫生健康委 盐阜大众报报业集团

媒体支持: 学习强国 盐城学习平台 盐阜大众报 盐城晚报 盐城新闻网 我信 新闻客户端 盐城官方微信

新闻热线: 88888111 13914679072 敬请关注盐阜大众报众媒云矩阵!

