

尹建海 & 韩帅:青春温暖远方

1/ 2014年,埃博拉病毒从西非国家突然杀出,除了骨头和肌肉外,在受感染人体的任何其他组织或器官成指数地繁殖,毁坏内脏,使大出血不受抑制。疫情发生时,人们争相往外逃命,只有穿着“中国卫生”衣服的人肩负救死扶伤的使命往疫区里走,这改变了当地人对中国公共卫生工作者的印象。

疫情过后,中国持续支持塞拉利昂开展重要传染病监测。尹建海就是中国援助塞拉利昂固定生物安全实验室第二期技术援助项目第三批专家组的一员。他还清楚地记得去年6月15日晚从北京出关前去西非执行任务的情景,主要开展当地公共卫生人员业务能力的培训和当地重要传染病的监测。之前的2017年9月,他曾赴塞拉利昂执行援助塞拉利昂提高公共卫生能力的任务,协助推广实验室检测技术,并参与援助塞拉利昂固定生物安全实验室技术合作二期项目系列活动的实施。中国援助塞拉利昂固定生物实验室是西非唯一一个三级生物安全实验室。

塞拉利昂曾经是欧洲奴隶的供应来源地。根据联合国开发计划署公布的相关报告,塞拉利昂的人类发展指数在187个国家中居倒数十位之列,一半人口生活在贫困线以下,疟疾等传染病流行。

疟疾系经蚊虫叮咬或输入带疟原虫者的血液而感染的传染病,表现为全身发冷、发热,长期多次发作后,引起贫血和脾肿大。在塞拉利昂,疟疾的感染人群达30%以上。

2018年,在塞拉利昂整整200天的时间里,尹建海与队友收集哨点医院发热病例的血液标本3600余份,开展近十种重要传染病的检测与监测。除了参与样本的疟原虫检测工作外,尹建海还负责将每份纸质病例报告录入成电子版。由于当地缺乏现代化的病例报告系统,每次都需要手工录入,工作量大而且繁琐。此外,他负责将检测结果整理上报给塞拉利昂国家卫生部。

尹建海还多次参与塞拉利昂国家卫生部专题讨论会、项目工作会,修订疟疾防控策略,设计与开展社区人群对疟疾预防控制知识的认知情况调查,并为当地人提供疟疾预防咨询服务。由于社会体制、语言、文化等各方面的差异,尹建海参与对当地实验室人员手把手系统的实验室数据与信息管理培训、疟原虫检测技术培训和生物安全操作培训等,还协助组织新生儿乙肝疫苗免疫接种国际会议和疟疾预防控制国际会议,会后塞拉利昂国家卫生部正式提出由中国疾控中心协助制订塞拉利昂国家肝炎防治规划的请求以及与中国疾控中心合作开展蚊媒样本检测的需求。

在塞拉利昂,尹建海和另外十个队员组成一个相对独立的团队,克服恶劣环境和艰苦生活所带来的挑战。在这样一个临时组建的大家庭里,大伙儿争挑重担,无怨无悔,尹建海收获的是满满的获得感。除了实验室的主要工作外,他还担任车队长,管理四辆车三位当地司机的调度与车辆保养,并负责队里的工作宣传和住所水电煤供应,保障队里各项工作的顺利运行。

埃博拉疫情发生后,尹建海以及中国疾控中心寄生虫病预防控制所近十位同事持续接力数年,为当地留下了一支有能力的公共卫生专业队伍,切实提高了当地疾病防控水平,防止因病致贫和因病返贫。



尹建海(上图)、韩帅(右图)和当地人在一起

2/ 与尹建海他们十一个队员坚守塞拉利昂,联合作战不同,韩帅更像一个“独行侠”,常常一个人奋战在青藏高原,与包虫病等传染病宣战。

2015年6月韩帅新婚不久,就主动请缨,申请去四川省甘孜州疾控中心挂职。完成半年的驻点任务后,2016年8月他申请去西藏包虫病流行情况调查办公室工作。无论是在高海拔、缺氧地区出现严重的高原反应,还是在乡下被狗意外咬伤,面对恶劣的自然环境和人身安全难以保障的局面,他没有退却,圆满完成了任务。2016年11月2日,孩子刚出生12天,韩帅又飞赴马尼拉世卫办公室担任志愿者工作,促进寄生虫病所与国际组织的交流与合作,提高了国际组织对中国包虫病防治工作的关注。

韩帅一次次出发,青春总是在路上。2017年9月,韩帅克服离家久、孩子小等困难,又一次来到甘孜州,再度担任中国疾控中心包虫病防控甘孜州工作站第一任站长。工作站只有韩帅一个人。西出折多山,一年下乡200

天,路况不理想,有一次韩帅从住地到康定机场,36公里,亲眼看到9起车祸。而且与尹建海在塞拉利昂曾穿上防护服,严严实实包裹起自己后,手持灭蚊枪杀灭蚊虫不同,韩帅面对的不仅是大到人腰高的狗扑咬,更是成灾的老鼠,他有过一次参与捕杀2600只老鼠的记录。

在海拔4000米以上的高原逐家走访、帮扶,时常没有通讯网络和电话信号,缺氧得严重,头痛欲裂,晚上经常失眠,工作艰苦又孤单。但韩帅没有被困难所吓倒,他依托寄生虫病预防控制所,着力解决现场防治和实验室检测过程中存在的技术难题,协助探索藏区可复制的防治模式,工作站推动了甘孜州包虫病综合防治工作顺利实施。

我国是全球包虫病流行最严重的国家之一,全国约有16.5万包虫病患者和5000余万受威胁人口,其中以



青藏高原地区最为严重。人由于误食虫卵而感染包虫病。一旦B超发现疑似包虫病,需要采血诊断,韩帅苦口婆心地说服当地疑似患者接受采血。他还参与包虫病人血清库建设、疾病负担调查、新型犬驱虫饲料试点等项目,走村入户开展包虫病防治技术指导,协助组织基层包虫病防控骨干培训、进修学习和经验交流。通过在寄生虫病预防控制所培训,甘孜州2018年获四川省寄生虫病防治技术竞赛团体一等奖、9个单项奖。近年来,在各方共同努力下,特别是中国疾控中心寄生虫病预防控制所的支持下,甘孜州包虫病综合防治成效明显,包虫病疫情呈现防治知识知晓率上升,儿童新病人检出率、犬只感染率和家畜患病率下降的“一升三降”的良好趋势。

令韩帅骄傲的还有,他所在的中国疾控中心寄生虫病预防控制所包虫病室作为全国包虫病防治与科研工作的业务指导部门,组织促进全国包虫病防治相关工作,并参与包虫病国际合作项目,国家卫健委通报表彰、“公共卫生先锋”奖、上海市医务工会职工科技创新一等奖、“上海市青年文明号”、上

海市卫生系统优秀共产党员、上海市卫生系统五四青年奖章等荣誉是对他们工作最大的肯定和褒奖。

3/ 尹建海1984年12月生于浙江,韩帅1987年11月生于山东,两人都是80后。尹建海还清楚地记得2003年入读天津医科大学公共卫生学院预防医学专业,开学第一天,校领导对新生致词说,临床医生更多面对的是个体,公共卫生工作者面对着群体,公共卫生和预防医学的目标是人人享有卫生保健,促进人类健康,提高生活质量,最终让临床医生“失业”。

为了这个目标,尹建海和韩帅默默无闻地奉献着自己的青春年华。他们所在的中国疾控中心寄生虫病预防控制所位于上海瑞金二路,门外是人来车往的繁华闹市,大门里面是清幽人静、井然有序的一方天地,200位疾控人自愿远离大城市的喧嚣尘嚣,在这寥廓静穆的学术殿堂修业,在这人命关天的公共卫生战线奋斗,舍小家顾大家,奉献彰显担当。

儿子2016年10月出生,未满2岁时,尹建海西去非洲,岳父母抱着外孙到虹桥机场送别,儿子哭得厉害,尹建海心一硬,头也不回地走进安检通道,心里却想着自己这一去,怕归来时儿子会心生隔阂。没想到血缘是最强大的纽带,尹建海一回国,儿子就扑向他的怀里,之后很长一段时间特别黏尹建海,怕他又远走他乡。尹建海经常出差,觉得挺对不起儿子和帮着照顾家里的岳父母。

尹建海夫妇供职于同一单位,他太太研究抗寄生虫病药物,两人有着共同的事业追求。

与尹建海夫妇不同,韩帅夫妻暂时分居两地。韩帅第一次去甘孜,夫妻刚结婚;第二次去甘孜,儿子还不到一岁。韩帅无法留在上海照顾家人和孩子,他妻子不得已带着襁褓中的孩子回到安徽的父老家,边当美术教师,边哺养儿子,渐渐地习惯了韩帅不在身边的日子。

韩帅在四川甘孜坚守的时间几乎快占到了他工龄的一半,但他从不向妻子诉说奔波劳累的辛苦与孤单。多次因公务返回上海,都是来去匆匆。聚少离多,他很难陪着孩子成长,有时候乍一回去,儿子见了他就像看到陌生人。作为父亲的他,心里是酸楚的。

有一次,孩子不慎感染手足口病,高烧不退,远在蜀西之地的韩帅急得团团转,食不甘味,夜不能寐,然而手里的工作实在繁忙,无法返回照顾和陪伴。一直等到家里传来好消息,孩子的病终于见好,他才舒了口气,转身又投入了疾控工作中。

尹建海和韩帅,以及他们那些中国疾控中心寄生虫病预防控制所的同事们,正用今天的脚步坚定明天的征程,在最美好的岁月舍己为公、无私奉献。韩帅相信,有一天,等孩子长大了,明白了自己父亲恪尽职守的职业精神,一定能理解这其实是一种最具爱心的陪伴和引导。

记者 张逸

【医家坐堂】

不做睡眠负责人

上海锦秋路699弄332号徐优:已失眠大半年,怕吃了安眠药上瘾,但不吃又难以入眠、容易惊醒。

华山医院终身教授张延令:2018年,中国人均睡眠时间为6.5个小时,比2013年缩减了2.3个小时。睡得太晚、睡不安稳……睡眠问题困扰了至少1/3的中国人。一旦睡眠出现负债,清醒状态下需要做正确反应时,反应往往会有迟钝,难怪我们说“欠睡开车比酒驾更危险”。

很少有人认识到睡眠问题积累久了,同其他疾病一样需要治疗,并且完全有可能治愈成功。其实,每一种失眠都可以找到安眠锦囊,比如入睡困难的人,首选三唑仑(海乐神)或者咪唑安定(速眠安)、唑吡坦(思诺思)等短效安眠药;夜间易醒的人,可选艾司唑仑(舒乐安定)、劳拉西泮(罗拉)等中效安眠药;晨间易醒的人,可服用安定、舒乐安定、氯硝安定等长效安定药。

每种安眠药使用时间不宜超过4周。换药时可以直接停用,改换另一种;也可以先停服安眠药,改用有改善睡眠作用的抗组胺药过渡,再继续服安眠药;还可以两种药同时吃一半剂量,连吃3天,再换成第二种药。在医生的指导下,多种安眠药交替转换使用,或间隙服用,以避免对药物的依赖和耐药。

安眠药不是可以长期依靠的拐杖,而只是短期辅助性的治疗工具。不做睡眠负责人,最重要的是提高睡商。睡商低的人,或认为按时睡觉是浪费时间,或偶尔一次睡不好就情绪紧张,或有各种顽固的睡觉旧习。

美国睡眠医学会认为,刺激控制疗法是治疗慢性失眠的一线治疗方法。其核心是:不要在床上做与睡觉无关的事。通过行为训练,切断“床=不睡觉”的旧反射,建立“床=睡觉”的新反射。

【专家门诊】

专家教你防病

如果有呼吸困难、干咳、气短、体重突然减轻、嘴唇发紫以及杵状指等症状出现时,一定要警惕肺纤维化,及时做肺功能检查、胸部高分辨率CT等。

洪群英(中山医院呼吸科主任医师)

并不是所有的近视者都可以做激光手术,需要对患者年龄、近视度数、近视稳定性、角膜厚度等进行评估。激光手术并不能阻止近视。

周激波(上海第九人民医院眼科视光中心主任,主任医师)

患上轻度脂肪肝,但身体并没有出现任何明显的不适,这不代表它一定没有在慢慢地发展,要知道单纯性脂肪肝是各种肝毒性损伤的早期表现。

王志荣(同济医院消化内科副主任医师,主任医师)