

面对急需用血的患者，他们选择这样做

■记者 刘地委

进入7月以来,我市大雨、高温天气交替,对人们出行有诸多不便。然而,分布在我市广场、游园的流动采血车和街角的献血屋里,依然活跃着一名名坚持奉献爱心的献血者。他们年龄不同、职业不同,却为了同一个心愿在这里聚集。

“天气酷热,但医院的手术用血一刻也不能停。希望更多的人积极参与无偿献血,让更多危重症患者得到及时救治。”献完血,许昌市中心医院的医务工作者刘芳说。

近日,刘芳得知天气炎热,我市街头采血不容乐观,需要更多人参与时,便默默地记在心上。趁着周日休息,她和爱人一起,领着孩子来到市区建设路

献血屋。夫妻二人献血成功后,高兴的神情溢于言表。

卫健系统的工作人员一直以来都是我市无偿献血应急队伍的中坚力量。在每一次救助生命的战斗中,白衣战士总是冲在最前面。在无偿献血事业的发展中,他们也是积极的倡议者和参与者。医务人员带头献血,赠予患者最温暖的生命礼物,树立了医务人员良好的社会形象。

张红雨是禹州市环境卫生管理处主任。7月9日,他在工作间隔再次来到禹州献血屋进行献血。早在今年3月份,在我市疫情防控的紧要时期,禹州市环境卫生管理处就积极行动,组织广大干部职工参与献血活动。张红雨自2004年参与献血以来,已累计献血17次,献血量达6800毫升,是禹州市环境

卫生管理处有名的“献血达人”。

“捐献热血挽救生命,我做到了,希望大家积极参与。”献完血,他由衷地道出了自己的心声。

严一钧是许昌市中心血站的员工。7月9日上午,正在工作岗位上的他突然接到市区文峰献血屋打来的电话。原来,当日在文峰献血屋预约的一位献血者因临时有事不能按时到,为了保障患者如期用血,工作人员就临时与他取得了联系。得知这一情况后,严一钧急忙放下手头的工作火速赶到该献血屋参加了单采血小板捐献活动。他在献血时说:“献血救人的事儿等不得,只要患者需要,我随叫随到。”

孙军军是一名固定献血者。自2004年以来,他一直保持着每年定期献血的习惯。其妻子赵沛丽在他的感染

下也加入了献血队伍。第一次参加无偿献血,赵沛丽虽然有些紧张,但看到爱人陪在身边,感到很安心。

“献血没有想象中那么可怕,下次献血咱俩一块儿来。”领到属于自己的献血证,赵沛丽高兴地对孙军军说。

在我市各个采血点,爱的故事每天都在上演。许昌市中心血站的工作人员告诉记者,夏季献血对身体不会造成任何损伤。健康、适龄的献血者一次献血200毫升至400毫升,仅占全身血液的5%至10%,不会伤身。市民可以消除顾虑,放心地进行献血。

炎炎夏日无偿献血,爱心奉献感动你我。心系病患、关爱生命,就从身边做起。因为献血挽救的不仅仅是一条生命,还有一个家庭。这个夏天,请你勇敢地伸出手臂,托起生命的太阳。

“六龄齿”终生不换，坏了一定要治

暑假期间，带孩子做一次全面的口腔检查吧

■记者 刘地委

口腔健康对儿童进食、生长发育,以及颌部的功能和美观等有着非常大的影响。近年来,儿童患龋率依然呈现上升趋势。儿童口腔专家建议,家长应定期带孩子进行口腔检查,尤其是对最重要的第一恒磨牙“六龄齿”的检查。它终生不换,发生龋坏要及时治疗。

近日,7岁男孩儿锡锡被牙疼折磨得吃不下任何食物。锡锡的父母急忙带他到许昌市妇幼保健院口腔保健科治疗。

“孩子的牙坏了挺长时间了,但一直觉得还能换牙,所以没急着带他来治。”锡锡的父母向医生解释。医生检查发现,锡锡龋坏的是“六龄齿”,也就是医学上讲的第一恒磨牙,有很深的龋

洞,并且已经发展为急性牙髓炎,需要做根管治疗和后期修复治疗才可以保住。“‘六龄齿’不是乳牙,拔掉了就不会再长出来,一定要保护好。”医生说。

“六龄齿”到底有什么特殊之处呢?许昌市妇幼保健院口腔保健科专家岳丽乐介绍,人的乳牙一般在2岁半时全部长出,到6岁左右,上下4颗乳磨牙的后方会悄悄长出第一颗恒磨牙。因为其在6岁长出,所以被称为“六龄齿”。

“因为‘六龄齿’萌出早,且与相邻的第二乳磨牙外形相似,所以很多家长误以为它是乳磨牙而忽视了对它的保护。”岳丽乐提醒,家长一旦发现孩子有龋齿,一定要尽早带孩子就医。龋齿早期一般只需要进行充填即可,但如果发展成牙髓炎,就需要做根管治疗,不仅疗程长、费用高,而且孩子饱受牙疼折磨。

岳丽乐介绍,“六龄齿”对孩子的意义非比寻常。“六龄齿”是最早萌出的恒牙,并以超强的咀嚼能力和咬合力陪伴孩子一生。它对其他恒磨牙的萌出和排列有定位作用,对孩子牙齿能否正常咬合、上下颌骨和面部的正常发育有重要影响。“六龄齿”一旦过早失去,不但会导致孩子的咀嚼力下降,而且会引起邻近牙齿移位,诱发咬合紊乱,妨碍孩子面部正常发育等。

通过窝沟封闭可以保护好第一颗恒磨牙。同时,作为父母,应帮孩子保持良好的口腔卫生,每天早、晚各刷1次牙,着重刷“六龄齿”的咬合面。因为有些龋齿需要借助口腔器械才能被发现,所以父母最好在每年寒、暑假带孩子做一次口腔检查,以便及时发现、治疗龋坏的牙齿。

夏天刮痧好处多 注意事项要牢记

■记者 刘地委

炎热的夏天,不少人会通过刮痧调理身体。近段时间,不少人前往市区的医院、美容机构刮痧。在这些刮痧的人当中,以老人为主,但也有不少年轻人。夏天刮痧有什么好处?如何正确刮痧?记者就此采访了许昌市中医院养生堂专家徐征华。

徐征华告诉记者,刮痧,一方面通过出痧的形式将人体的寒气和淤积在经络内的毒素排出,另一方面通过人体免疫代谢系统将寒气和毒素分解代谢出去,从而达到解毒祛寒、疏通经络、增强免疫力的效果。

通常,感冒、发烧时,可以刮背部,也就是刮正中间的督脉加上两边的足太阳膀胱经。因为所有脏腑的背俞穴都在背部,所以刮背部可以调理各个脏腑,让体内的毒气排出。其他部位,则是有针对性地刮痧。比如咽喉肿痛,可在颈前部中间刮痧。鼻塞流涕,在鼻翼两侧的迎香穴处刮痧,可以达到很好的效果。

刮痧中出现的瘀血点、瘀血斑或点状流血称之为出痧。不少人认为,刮痧时出痧越多越好。有些人在刮不出痧的时候,会加大刮的力度。对此,徐征华表示,片面追求出痧的颜色只是自己在找不舒服。若强行刮出痧,可能会导致疏泄太过,对身体不利,除了受皮肉之苦外,效果也大打折扣。

徐征华提醒,盲目刮痧会加重症状。气血两虚者不宜刮痧,因为这类人原本就气血不足,刮痧后往往因为出痧加剧气血不足。

此外,容易疲乏、时常感觉乏力、爱出虚汗、面色苍白、气血不足的人群不宜刮痧;有血液疾病的人,或者是容易出血的人,皮肤有湿疹、破损的人,处于危急重症的人,也不适宜刮痧;孕妇的腹部、骨折部位不宜刮痧。因为刮痧可以使局部皮肤充血,令毛细血管扩张、血液循环加快,痛感还会刺激交感神经引起反射,增加心脏负担,所以有严重心脏病的人刮痧是很危险的。

掌握时间是刮痧功效好坏的一个重要环节。徐征华建议,每个部位一般刮15至30次,以3至5分钟为宜。局部刮痧一般在20至30分钟之间,全身刮痧在40至50分钟之间。此外,刮痧不能来回刮,而是要由上向下、由内向外。因为刮痧对皮肤存在一定的损伤,所以刮完一次痧要等一段时间,一般为5至7天,再进行第二次刮痧。



7月7日、8日,许昌市中心医院南区医院组织“三基三严”(“三基”即基础理论、基础知识、基本技能,“三严”即严格要求、严密组织、严谨态度)技能操作考试。该考试通过急救技能、体格检查、穿刺操作等考查,以促进该院卫生技术人员提高业务素质和基本技能。

记者 刘地委 摄

夏季，当心饮食不当诱发泌尿系统结石

■记者 刘地委

炎炎夏日,叫上三五个朋友去吃海鲜、喝啤酒,这是很多人在夏天里最惬意的生活方式。然而,这种生活方式容易诱发夏季泌尿系统结石。许昌市中心医院泌尿外科专家马宇杰指出,泌尿系统结石是泌尿外科的常见病、多发病。夏天是泌尿系统结石的高发期。

“为什么人们在夏天容易患泌尿系统结石?”马宇杰告诉记者,这跟天气和饮水有很大关系。夏季高温炎热,人们出汗多,人体水分蒸发快,如果没有及时补充水分,尿液就会浓缩,易导致结石。另外,夏天日照时间长,人们长时间沐浴在阳光下,会增加体内维生素D

的合成,增加肠道对钙的吸收,尿钙随之增加,也就增加了泌尿系统结石的发病率。此外,人们夏天喜欢喝饮料,喝多了也会促进结石的形成。人们夏天吃果蔬比较多。这些食物中有的草酸含量比较高,会增加尿液中草酸钙的含量,促进草酸结石的形成。

“如果腰部和下腹部突然出现剧烈疼痛,要及时到医院进行检查,看是否患了泌尿系统结石。”马宇杰介绍,泌尿系统结石发生在不同部位,表现症状也不一样。尿道结石主要表现为急性尿潴留,还有尿痛、排尿困难的症状。膀胱结石主要表现为排尿时突然中断,而且排尿时有尿痛、尿急、尿频的症状。输尿管结石、肾结石主要表现为血尿、肾绞痛。

泌尿系统结石,男性的患病率多于女性。

马宇杰说,泌尿系统结石不是小病,尽管比较小的结石可以通过多喝水、多运动自行排出体外,但如果结石比较大就需要及时治疗,否则会导致肾积水甚至肾功能损害。

泌尿系统结石的预防应该从改变生活习惯和调整饮食结构开始。保持合适的体重、适量运动、维持营养平衡是预防泌尿系统结石发生的重要措施。市民应遵循“上午吃好,中午吃饱,晚上吃少,睡前饮水少不了”的饮食原则。市民平时进行体育锻炼,建议以中、低强度的有氧运动为主,大量出汗后,及时补充水分,以稀释尿液,维持正常的尿量。