

众志成城公仆心 风雨无阻献热血



献血现场

本报讯(记者刘地委文/图) 捐献血热血,分享生命。8月7日上午,以“众志成城公仆心 不负韶华勇担当”为主题的全市机关事业单位党员干部集中献血活动第二站在市委、市政府西院小广场如期举行,共有34名党员干部冒雨献

血,献血量达13400毫升。

当天,虽然下着大雨,但是丝毫没有影响广大党员干部的献血热情。得知市中心血站采血车到来的消息后,大家三五成群冒雨前来献血。从领导干部到普通党员,从入党积极分子到普通公务员都积极献血,坚信浓浓的热血能挽救他人的生命。虽然雨水淋湿了衣服、浸透了鞋袜,他们却全然不顾。

在市中心血站工作人员的安排下,献血活动严格按照规定流程有条不紊

地进行,登记填表、体检征询、血液初筛、撸袖献血……采血车内洋溢着浓浓的温情。

来自市委统战部的10多名公务员,在副调研员刘红选的带领下,陆续坐到献血椅上。献血时,大家热情高涨,纷纷拿出手机记录这温情的一幕。

“血液是生命的源泉,是用血患者健康的保障。我年轻身体棒,为社会贡献力量感到很光荣。”来自市文联的丁海龙在献血时说。他告诉记者,18岁上军校那年,他就开始参与献血了。这次得知单位组织献血活动的消息后,他积极报了名。

来自市文联的董波带着12岁的儿子来到活动现场。当记者问及董波的献血经历时,其儿子骄傲地说:“今天是爸爸第7次参与献血,我长大了也要和他一样做一个对他人、对社会有用的人。”

来自市文广旅局的王世伟一大早就赶了过来。献血时,他说:“得知集中献血的消息后,我们单位有30多人报

名。无偿献血,无上光荣。青年党员干部应该走在献血队伍的前列。”

车外雨下个不停,车内一片祥和温馨。广大党员干部纷纷表示,今后,他们将继续发挥模范带头作用,积极参与献血活动,奉献爱心、担当责任,为保障全市人民医疗救治用血贡献力量。

入夏以来,我市街头献血人数减少,而临床用量却居高不下,血液供应压力凸显。为进一步做好采供血工作,满足临床用血需求,保障广大用血患者的健康安全,7月下旬,市献血办、市直工委、市文明办、市红十字会联合向全市机关事业单位发起了无偿献血的号召。无偿献血倡议书发出后,该活动得到各机关事业单位的大力支持和积极响应。目前,参与献血活动的单位有近10家,共计100多人。另外,市人防办、市水利局、市公安局等单位针对此次活动已经精心进行了宣传、发动。随后,市中心血站采血车将依次上门采血。

立秋后防“秋病” 中、未伏这样过

■记者 刘地委

8月7日,我们迎来立秋节气。今年立秋在中伏,三伏天还没过完,疾病问题复杂多变。对此,许昌市中心医院急诊科专家马西凡提醒市民:立秋后要做到润燥、养阴,预防肠炎、脑血栓等疾病。

消暑的同时防肠炎

立秋后除了感冒、发烧外,腹泻也是高发病。在记者采访的过程中,35岁的周先生前来就诊。“断断续续拉了几天肚子,只要出去跟朋友聚餐,症状就更明显。前两天,我吃冰激凌降温,腹泻后不敢再吃了。”周先生说。“这是肠炎的症状,主要是生冷食物吃多了。对于肠炎,比治疗更重要的是预防。”马西凡说,预防秋季腹泻最直接的方法是注意饮食卫生。无论是致病细菌还是病毒,都是通过消化道传播的。吃干净的食物,是预防腹泻的首要条件。

早睡早起多运动

立秋后很多人贪睡,但睡得太多易造成精神萎靡。其实,秋季宜早睡早起:早睡可调养人体阳气;早起则可使肺气得以舒展,减少血栓形成,预防脑血栓等缺血性疾病。一般来说,秋季晚上9时至10时入睡,次日早晨5时至6时起床为宜。另外,秋季应经常晒太阳,做适量运动,以提高身体对疾病的抵抗力。

反复干咳要防燥

气温高时,人的脾胃功能减弱。立秋后,天气在很长一段时间里仍持续闷热。如果这时大量进食补品,特别是过于滋腻的养阴补品,就会进一步加重脾胃负担,出现消化功能紊乱。马西凡表示,秋季进补的原则是“少辛多酸”,宜清补。

“立秋后天气仍很炎热,应多吃蔬菜、水果,少吃油腻、伤胃的食物。”脾胃虚弱、食欲不振、消化不良的市民,一定要与养阴补品(如鹿角胶、阿胶)“划清界限”。

初秋,不少人因贪凉而受寒,但又无明显的感冒症状,只是断断续续地干咳。马西凡认为,这是“秋燥使然”。如想缓解症状,就要多吃润燥生津的食物,如百合、大枣、莲子、梨、苹果等。脾胃虚弱者可以适当多喝具有健脾利湿作用的薏米粥、扁豆粥。此外,百合具有润肺止咳、养阴清热、清心安神的作用,脾胃虚弱者也可以适当多吃。

小刘跑医院



优生优育,孕期保健是关键。近日,许昌市第二人民医院孕如学校瑜伽课如期举行。据了解,该院孕如学校为孕妈量身定制的孕期瑜伽,不仅可以增强体力和肌肉张力,还可以刺激荷尔蒙分泌,加速血液循环,有利于自然分娩、产后重塑身材。图为在瑜伽课上,孕妈妈跟着老师做孕期瑜伽。

记者 刘地委 摄

不爱锻炼、过量饮酒、不做体检,专家提醒:

中年人,别让不良习惯偷走健康

■记者 刘地委

俗话说:“四十以前人找病,四十以后病找人。”中年人往往承受着工作、生活的双重压力,因此培养良好的生活习惯非常重要。

不爱锻炼不可取。许昌市中心医院健康管理中心专家田锦芳表示,心肺功能是人抵御意外事件最重要的基础。锻炼身体不仅可以强健肌肉、控制体重,还可以增强心肺功能。许多时候,使危重患者丧失生命的并不是原发疾病,而是身体基础状态,心肺功能“首当其冲”。

比如,对于急性消化道出血患者来说,如果合并心肺功能不全或急性心

梗,则死亡风险陡增。心肺功能不全患者既不能耐受快速补液纠正休克,又不能耐受内窥镜止血,连手术止血也可能因不能耐受麻醉而无法进行。

中国有句古话:“酒逢知己千杯少。”酒文化在中国深入人心。田锦芳表示,人在醉酒后往往会呕吐。正常情况下,呕吐是一种保护性反射,机体意在把含有酒精的胃内容物排到体外。但人在意识不太清楚的情况下,如果仰卧呕吐,胃内容物就会被吸入肺部,导致严重的肺炎,甚至窒息死亡。

过量饮酒之所以会导致胰腺炎,是因为会刺激胰酶过度分泌。一个人如果有胆道微结石以及胆胰汇流异常等问题,过量饮酒就会诱发胰腺炎。一旦

胰腺炎发病,轻则住院一周,重则危及生命。

病痛不拖延,定期做体检。人到中年,身体各个方面的机能开始发生一些细微变化,许多疾病的发病率会悄然提高。不少中年人感到活得很累,经常出现头晕、乏力、胸闷、心悸、胃痛、失眠、气短、关节痛、食欲差等症状,还满不在乎地拖延就医,结果小病熬成大病,失去治疗的良机。

近年来,癌症的发病率不断提高。幸运的是,不少癌症可以在癌前病变、早期癌阶段被发现。只要认真做体检,就可以发现癌前病变。因此,中年人若身体出现不适,应该早检查、早诊断、早治疗。

初秋,家人突发高血压怎么办?

本报讯(记者刘地委)8月10日,读者黄先生拨打本报热线电话咨询:“立秋后,昼夜温差大、气温多变,我老伴儿患有高血压,如果突然发病有什么应急措施吗?”对此,记者采访了市人民医院心内科专家邢非。

邢非表示,头痛是高血压患者经常出现的症状,多表现为持续性钝痛或搏动性阵痛,一般发生在枕部和两侧太阳穴。当频频感到头晕或头痛十分厉害,同时感到恶心时,高血压患者就应特别注意病情变化,警惕突发事件发生。

“高血压患者血压突然升高,并伴有恶心、呕吐、剧烈头痛、心慌甚至视线

模糊,说明已发生高血压脑病,应立即卧床休息,及时服用降压药、利尿剂、镇静剂等,并稳定情绪,不要紧张。如果服药和休息后病情没有好转,高血压患者应拨打120去医院急救。”邢非说,高血压患者如果突然心悸气短、口唇发绀、肢体活动失灵,并伴咳粉红色泡沫痰,可能是急性左心衰竭。家人应迅速让其采取坐姿,双腿下垂,如备有氧气袋,应马上让其吸氧,并立即拨打120。

倘若高血压患者不仅头痛、呕吐,还出现肢体麻木、意识模糊等症状,家人要立即让其平卧,将头朝向一侧,防止其把呕吐物吸入气管,造成呼吸困难。这种情况下,家人应及时将其送到

医院治疗。

此外,近段时间气温变化无常,高血压患者的血压往往会随着气温变化而产生波动,导致头痛。这个时候,高血压患者应注意头痛的发病情况,以便医生快速确定病因。

另外,邢非提醒,夏秋换季时节也是冠心病、心肌梗死、中风等疾病的高发期,中老年人要注意做好保健:过低的室温会使血管急剧收缩,易发生脑血管破裂出血、脑梗死,要避免受到凉气侵袭,注意保暖;不宜多吃冷饮,否则会使血压急剧升高,易发生中风、心绞痛、心肌梗死;不要让自己受到“冷刺激”,如用冷水洗澡、洗脚。