

近期,我市临床用水量持续增大

无偿献血 期待您的加入

本报讯(记者刘地委文/图)10月15日,记者从许昌市中心血站获悉,近期,我市临床用水量持续增大,目前各型血液库存量偏低,尤其是对A型血需求量较大。为满足临床用血需求,该站呼吁广大爱心市民和团体单位选择就近的采血点捐血助人,奉献爱心。30人以上的团体单位可拨打献血热线2951979进行预约献血。

10月14日是重阳节,当天,我市不少爱心市民来到市区文峰献血屋献血。

今年59岁的“百次献血者”武根德,自2000年8月17日参与献血以来,一直把参与无偿献血作为生活中的一部分。他表示,只要身体条件允许,就会坚持献到国家规定的最高献血年龄。

“我见证了许多爱心人士者的献血历程,他们珍惜生命、热爱生活,他们勇敢坚强、乐于奉献,他们以实际行动诠释着人间的真、善、美。”在文峰献血屋工作的采血护士刘艳感叹地说。

据了解,目前,在我市的无偿献血队伍里,56周岁至60周岁的献血者人数占据3.07%,其中,坚持捐献单采血小板百次及以上的献血者有10人。数字的背后是年复一年的坚持,是默默无闻的付出和奉献。

在今年7月已经超过国家规定的最高献血年龄的“百次献血者”负留现表示,虽然不能继续献血,但是他会把献血的重要性及无偿献血知识告知给更多的人,把无偿献血救死扶伤的理念宣传出去,让更多的人加入无偿献血队伍,捐献热血、传递爱心。

10月15日,在长葛献血屋,不时有爱心群众冒雨前来献血。他们当中有的是常年坚持献血的志愿者,有的是受他人影响第一次献血的爱心人士。他们心怀大爱,默默奉献,以实际行动诠释“友爱、奉献、互助、进步”的志愿者精神,传递了正能量。

来自长葛市建设路沟李村的多次献血者李玉柱说:“无偿献血不仅让我收获了健康的体魄,而且促使我养成了良好的生活方式。希望大家能勇敢地迈出第一步,用我们可以再生的血液,挽救无法重来的生命。”

在我市,每天都有自觉前往献血屋参与献血的热心群众,他们积极行动,默默奉献,勾勒出献血屋里温暖的一抹色彩。

如果您之前参加过无偿献血,且献血间隔期已至,希望可以再次前往附近献血点参加无偿献血;如果您不能参加



爱心市民捐献血小板

无偿献血,请告知您的亲朋好友,捐献热血,帮助那些急需救治的病人。献出您的热血,谱写爱的篇章。

爱心人士献血前需要保证充足的睡眠,清淡饮食,2日内不饮酒。献血时

请携带身份证等有效证件。新冠病毒灭活疫苗接种者,接种48小时后可献血;接受其他类型新冠病毒疫苗接种者(不包括减毒活疫苗),疫苗接种当日起,14天后可献血。

开展学校食品安全培训 共筑平安校园

本报讯(记者张刚 通讯员张广伟 张宏欣)为进一步增强校园食品安全意识,规范学校食堂管理,10月15日上午,市教育局、市市场监管局、市卫健委等部门联合举办了学校食堂从业人员食品安全培训会,相关监管人员及市直各学校相关负责人参加了培训。

会上,市市场监管局、市教育局、市卫健委相关负责人分别从着力提升学校食堂食品安全事件应急处置能力;加强食品安全培训,增强食品安全意识;注重抽检细节,提高食品安全工作的针对性、实效性;如何做好学校传染病卫生及饮用水卫生工作等方面提出了具

体要求,并进行了针对性培训。

会议明确指出,学校要进一步加强食品安全隐患排查,严格落实饮用水消毒工作,切实规范食品采购、储存和加工制作等环节的风险防控,以认真负责的态度把校园食品安全工作做深、做细、做实,让广大师生、家长和社会各界

满意。

此次食品安全培训,进一步增强了学校领导、食堂管理人员和从业人员食品安全责任意识,提升了业务素质,为严防发生校园食品安全事件和构建和谐平安校园筑牢了防线,为维护校园食品安全奠定了良好基础。



开展爱心义诊服务活动 用心关爱居民

10月13日,魏都区南关东社区卫生服务中心联合许昌市中心医院南区医院、七一社区在市政府家属院内开展讲座和爱心义诊服务活动。活动现场,专家们热心地为居民答疑解惑、现场诊治,给大家发放宣传资料、讲解健康知识等,增强了社区居民的健康意识,进一步提高了居民对中医特色治疗服务和康复诊疗技术的理解和认识。

记者 刘地委 摄

预防骨质疏松 从改变生活方式开始

□ 记者 刘地委

10月20日是世界骨质疏松日,许昌市妇幼保健院的专家介绍,骨质疏松是一种在中老年人尤其是女性中最常见的慢性病,也是导致骨折的重要原因。

骨质疏松症是可防可治的,应坚持从生活方式入手早做预防。

骨质疏松是一种以骨量低下,骨微结构破坏,导致骨脆性增加,易发生骨折为特征的全身性疾病,被称为人类健康的“沉默杀手”。

随着人们寿命的逐步延长,骨质疏松的发病率日益上升,已成为影响老年人身体健康的重要慢性疾病。另外,年轻人由于一些不健康的生活方式也会引起骨质疏松。引起骨质疏松的因素纷繁复杂,包括年龄老化、女性绝经、骨折家族史、长期抽烟和酗酒、过度饮用咖啡或碳酸饮料、长期缺乏阳光照射、缺乏锻炼、营养不良、体型过度消瘦、罹患影响骨骼健康的疾病、服用影响骨骼健康的药物等。

“骨质疏松可防可治,早诊断、规范治疗,可以最大限度降低骨折风险,缓解骨痛等症状,提高生活质量。”专家表示,预防骨质疏松要提防生活中的预警信号:不同程度的四肢或腰背部疼痛;身高明显下降,出现驼背等骨骼畸形;跌倒容易骨折……若有这些情况要积极寻求医生的帮助,尽早诊断和治疗。