

300余学子初冬献爱心

食量减少40% 或能多活20年

11月6日至7日,宝鸡职业技术学院医学院团总支下属的阳光行公益联盟,联合市中心血站,开展了以“无偿献血 爱心传递”为主题的无偿献血活动。据统计,连续两天,共有349名学生踊跃参与,献血量达90600毫升。

6日上午8时,市中心血站的采血车驶进宝鸡职业技术学院校园,该校志愿者早已将横幅、桌椅等布置妥当,学生们在工作人员指导下,排起长队并填写献血登记表、测量血压、抽血化验(见右图)……队列中既有首次献血的,也有一些熟悉的面孔。“献血后要注意多喝水,不要做剧烈运动。”献血过程中,工作人员不时向学生讲解无偿献血常识、注意事项等。2017级医疗系学生郝嘉航告诉记者,之前自己就有献血的想法,正好这次有机会走上采血车,以后还将继续参加此类有意义的活动。据了解,为确保此次活动顺利开展,学校提前3天就通过校园网、校内宣传栏等方式,进行广泛深入的宣传。经过前期动员,学生们献血热情高涨,此次活动,349名学生献血90600毫升。

市中心血站工作人员表示,希望通过此类活动,让学生在走向社会前,牢固树立服务他人、乐于奉献的价值观。同时,通过宣传献血知识,让更多学生积极加入到无偿献血行列,奉献爱心。

(温瑶瑶)



一孕妇突发大出血被送往市中医医院产科——

医护人员紧急救治保平安

日前,患者高女士来到市中医医院产科医生办公室,向在座的医生一一致谢。原来,不久前高女士在孕中突然大出血,危急时刻被紧急送往市中医医院产科,医护人员经过紧急施救,最终高女士母子平安。

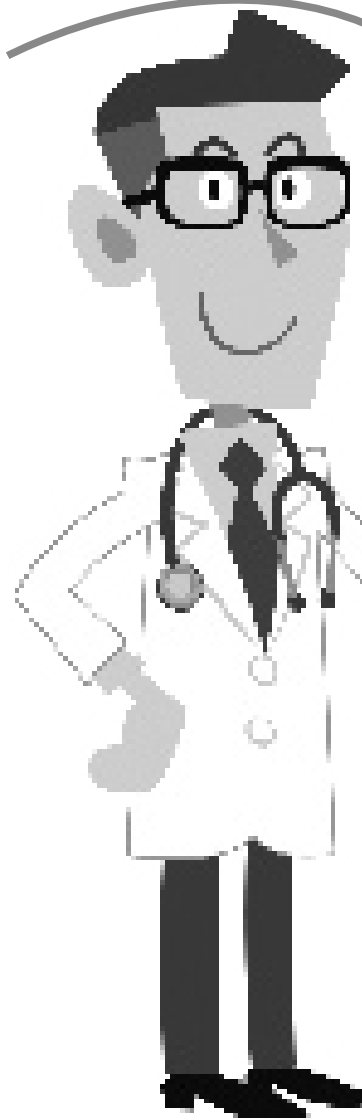
11月1日上午8时许,市中医医院产科主任刘燕接到一个电话,称凤翔县一名36孕周的二胎母亲因完全性前置胎盘突发大出血,正赶往宝鸡市中医医院。病情就是命令,刘燕立即组织全科医护人员进行紧急抢救分工,副主任医师叶晖及助产士携带抢救物品在医院门口等候病人,护士长迅速安排床位,并联系医院超声科、儿科、放射介入科做好抢救准备。一小时前,孕妇高女士在

警车的护送下来到市中医医院。通过产科绿色通道,高女士第一时间被送至超声科,急查B超后显示孕妇情况暂无大碍,胎儿胎心也暂时正常。尽管如此,医护人员还是做好了万全准备,他们分成三大梯队,第一梯队由刘燕担任组长,为孕妇办理住院手续、下医嘱,进行术前谈话,做好手术准备;另一组由主治医师唐玉婷带队,与医院新生儿科联系,做好剖宫产手术后新生儿救治准备;还有机动的第三组人员,与放射介入科保持密切联系,做好万一发生大出血则进行介入手术治疗的准备。一番紧锣密鼓的周密准备后,孕妇被推入了手术室,

经过1小时20分钟的手术,成功诞下一名2750克的男婴。术中及术后均未出现大出血,产妇产后收缩良好,男婴生命体征也正常。术后第

5天,恢复良好的高女士专程来到产科医生办公室致谢,于是有了开头的那一幕。

(王蕊 鲁淑娟)



如何正确使用抗菌药物? 专家来支招

你是否在感冒时习惯性服用抗生素?是否与家人共用抗菌药物?专家表示,这些很可能属于抗菌药物的滥用。

在11月12日召开的2018年提高抗菌药物认识周启动会上,《2018年抗菌药物宣传周倡议书》发布,为了避免培养耐药菌,导致无药可医,专家们对抗菌药物的使用支了几招:

在大多数情况下,普通感冒和流行性感冒等属于病毒性感染,不能使用治疗细菌真菌感染的抗菌药物。要认识到,如果不对症使用抗菌药物不仅无效还会危害健康;服用抗菌药物前请务必先咨询医务人员,

凭医师处方购买和服用抗菌药物,不与其他人共用抗菌药物。在使用抗菌药物期间,不任意停药,不随便停药。

为提高社会公众对抗菌药物的认识,减少细菌耐药对健康带来的危害,世界卫生组织在2015年将每年11月第三周定为“世界提高抗菌药物认识周”。这是国家卫健委连续第3年举办“提高抗菌药物认识周”活动。

国家卫健委医政医管局局长张宗久介绍,此前国家卫健委会同农业农村部等14个国家部委制定发布了《遏制细菌耐药国家行动计划(2016—2020

年)》,成为全球最早发布和实施行动计划的国家之一。

张宗久说,目前我国遏制细菌耐药的社会治理体系逐步形成,抗菌药物使用合理化水平不断提高,细菌耐药形势总体平稳向好。但存在公众对抗菌药物的认识有待加强,地域间管理状况差距较大,基层医务人员用药水平不高等问题。

本次启动会由国家卫生健康委医政医管局主办,健康报社承办,今年主题为“停止过度使用和滥用抗菌药物”,提倡合理、谨慎、负责任地使用抗菌药物。

(据新华社)



百岁老人的独特养生法

说起感冒,很多人都有“谈虎色变”的感觉,可是感冒却很少“光顾”家住广西岑溪的百岁老人梁慧芳。因为对于长寿养生,她有一套独一无二的方法。

防流感,隔姜灸

每年春天,梁奶奶都会在自家地里种下两垄土的姜。其实,她种这么多姜,不为吃,也不为卖,冬天的时候用姜来做姜灸。这缘于她五十岁那年冬天,有一次感冒发烧,打针吃药都不见效,高烧不退,咳嗽不止。后来改去看中医,医生当时帮她做姜灸。连续做了两天后,病情减轻。回家后,梁奶奶自己也学做姜灸。长年累月做下来,想不到,竟然收到了意想不到的养生效果。每年冬天,别的老人都是医院的常客,而梁奶奶却敢在流感面前说“不”。

梁奶奶说:“做姜灸,很简单。把姜切成片,放在太阳穴或者印堂穴等位置上。拇指长的艾团点燃后,放在姜上,穴位隔着姜灸,姜变烫就取走,重新换姜来做。每天做一次,人神清气爽,流感看见我在做姜灸,它都会掉头就走。”原来,这就是梁奶奶对抗流感的方法。

助开胃,吃橘皮

冬天是橘子、橙子上市的旺季。平时,我们吃橘子都是把皮拨去,才能入口下肚。梁奶奶却不同,她的吃法让人意想不到,那就是生吃橘皮。

新鲜橘皮,刚拨开就有一股辣味钻进鼻子,确实让人清醒。黄色的油液把手沾染得油腻腻,即使把手洗干净,那股特殊的气味依然洗不去。这样的皮,不说吃,光是气味就让人难以下口。梁奶奶却撕下一小块橘皮,然后塞进嘴里慢慢嚼。梁奶奶说:“橘皮好处可多呢。吃不下饭,有腹胀的感觉,拿这个橘皮来嚼,可以帮助开胃。它是又苦又辣,但是它可以提神开胃,防晕车、治咳嗽,它还可祛除冰箱里的异味。平时,我喜欢把它晒干,放进口袋里当作我的零食,每天嚼一点来开胃。”看不出,这个橘皮能提神醒脑,怪不得梁奶奶的精神头这么好。

气不喘,吹喇叭

梁奶奶已是百岁高龄,但她上三层高楼,气不喘,腿不软。这还有赖于她的另一个养生方法——吹喇叭。

梁奶奶说:“吹喇叭,可以练肺活量。不是吹牛,年轻人和我一起爬三层楼,说不定年轻人脸红气喘,而我却神态自如。”吹喇叭是梁奶奶有一年去公园散步,偶然看到有人吹喇叭,出于好奇,她站在旁边看了10分钟,只见吹喇叭的那个人脸不红、气不喘。于是梁奶奶也买了一只喇叭。

每天早上梁奶奶都会带着小喇叭去公园吹,散一会儿步。后来,去医院体检时,医生说她的肺活量很好,像年轻人一样,还问她用什么方法来保持。梁奶奶这才想起,原来是吹喇叭的作用。

养生保健点滴行,不妨学学梁慧芳老奶奶的这些小技巧,简单易学不深奥,而且效果显著。

(综合)

糖尿病治疗切勿忽视心肾安全

北京大学第一医院内分泌科主任郭晓蕙教授日前表示,一般来说,2型糖尿病患者的心血管病风险是一般人群的2倍。肾脏也更容易“受伤”。所以,对于糖尿病患者来说,除了有效控糖外,还要最大限度地避免心、肾受损。

郭晓蕙说,糖尿病是一种全身慢性进行性内分泌代谢性疾病,患病后会导致人体内糖、脂

肪、蛋白质、水及电解质等的代谢紊乱。而血液中长期持续性的高血糖、高血脂会对动脉血管造成“侵蚀”,致使血管内皮变得不再光滑平整。血液中的血脂、血小板等物质会凝结聚集在内皮受损的部位上,变成附着在血管壁上的斑块,使动脉血管变硬,并且越来越狭窄,阻碍心脑血管血液供应,从而引发心脑血管病。

之所以糖尿病患者的肾脏

更容易“受伤”,是因为糖尿病患者肾脏的功能本身就在逐年递减,再加上很多糖尿病患者是得了好几种慢性病的老年人,长期服用多种药物成了家常便饭,这些都会让患者的肾功能走下坡路。

为此,北京大学第三医院内分泌科主任洪天配教授表示,患者在降糖药物时应考虑多种因素,在注重降糖有效性的同时需兼顾心血管安全性和肾脏

的安全,这样的降糖药物才能真正带来更多层面和更为长远的获益。糖尿病患者有效降糖的同时,也应定期进行心血管和肾功能检查。出现身体不同部位的水肿、血压升高,可能是肾病早期的信号;出现疲劳、过度活动后的气促、胸闷等症状时,可能是心血管在“报警”,应尽早到医院就诊。

(据新华社)