

我市血库告急

伸出你的援手 托起生命的希望

本报讯(文/图 记者 刘彩霞)进入寒冬后,市民户外活动减少,街头献血人员骤减。作为主要献血来源的街头无偿献血相比往日采血量急剧下降,而全市各个医院临床用血量并未下降,导致市中心血站血液库存量比较紧张、压力较大。临近春节,为缓解冬季用血紧张局面,保障春节期间我市各医疗机构临床医疗和急救用血,市中心血站已开始提前储备血量并向广大爱心人士紧急呼吁:积极参与无偿献血,爱心仍需热血传递!

病患增多 血液需求增加

2月5日上午9时,记者跟随市中心血站负责人来到舞阳县人民医院,该院供血库主要负责供应舞阳县5家医疗机构和一级机构急诊用血。据该院供血科主任赵占晖介绍,现在血站的用血压力比较大,以他们的库存量来说,按照平常的要求各种血型数量加起来要达到100个单位(2000毫升)以上,而现在的库存只有50多个单位,缺口比较大。“导致用血紧张的重要原因是病患人数大幅增加。就拿我们医院来说,往年住院人数在800人至900人,现在已经突破1000

人,所以临床用血量增大。今年1月份临床用血量比去年同期增加了40%。”赵占晖说。

跟随赵占晖来到呼吸内科病区,增加的床位占满走廊两侧。一位来自舞阳县孟寨镇的慢性血液病患者在家人陪护下住院等待输血。“我父亲每月都要来医院输一次血,这次医生说血库用血紧张,我们已经等了八九天了,希望早点儿输血我们也好回家过年。”患者家属王某说。

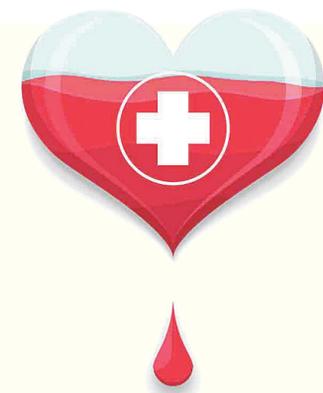
同样在临颍县人民医院供血库和市中心医院输血科,都出现不同程度的供血紧张情况。在医务人员的工作台面上,都摆放着多张还未进行输血的输血申请表。“近期重症病人、输血病人增多,采血量减少直接影响临床用血量,一些病人只能推迟预约输血,给他们造成了不便。”市中心医院输血科主任王景顺说。

积极应对 开展多种措施

目前市中心血站采血工作主要是团体和街头两种献血模式,为确保春节期间全市临床用血供应,市中心血站积极开展了一系列的组织发动、宣传招募及采血活动。

2月5日上午,流动献血房车来到舞阳县中医院,在院长罗越岭的组织号召下,院内医护人员走进献血房车进行无偿献血。身为医护人员,他们更加清楚血液对于患者的重要性。一名医务人员献完血后,说服来院办事的家人也走上献血车献血。“作为医务工作者,知道冬季容易出现用血紧张的情况。这是我第三次献血,虽然献血量不多,但希望能帮助到需要的人,也呼吁越来越多的人来献血。”检验科工作人员刘露露说。

除了开展舞阳县卫计委系统及基层乡镇献血,市中心血站还组织临颍县卫计委系统及文明单位团体献血活动、“无偿献血,新春送福”主题系列活



动等,进一步拓展血源。为了呼吁爱心人士献爱心,市中心血站编辑短信发送给曾经献过血的市民,希望他们能够在方便的时候进行爱心献血。血站采血业务人员则实行无假日工作模式,全部处于备战状态,随时随到,确保春节前急用血急救及应急供血。

血库紧张 呼吁市民献血

截至2月5日下午5时,市中心血站血库库存为A型:299单位;B型:364.5单位;O型:242单位;AB型:163.5单位。据工作人员介绍,血库正常的A型、B型、O型应分别保证在500至600个单位,AB型保证在300个单位以上。

“由于前段时间大雪加上天气寒冷,街头的献血房车连续几天都只有几个人献血。而中心血站的血库每天都需要统计并根据医院的需求送去血液,所以供血量较大。如果要在春节前达到血库的正常库存,至少每天要采集80人至100人的血液才能满足。”市中心血站负责人介绍,2017年共采血26191人份,同比增长12.3%;安全供血14.3吨,同比增长13.3%,尽管采血量在增长,但是比不上供血量的增长速度。

血液是生命的源泉,承载着无数患者的期待。虽然市中心血站积极采取多种措施,但仍需广大爱心人士积极配合解决供血紧张的状态。因此,呼吁符合献血条件的广大爱心人士走进献血车,参与到爱心无偿献血的队伍中来。同时欢迎各企事业单位、爱心团体联系血站积极组织集体献血,让病患可以度过一个祥和稳定的春节。

请把健康带回家

市卫计委开展关爱流动人口健康活动



本报讯(文/图 记者 刘彩霞)2月6日上午9时,由市卫计委主办、郾城区卫计委承办的“把健康带回家 漯河在行动”关爱关爱专项行动启动仪式在郾城区黄河广场举行。活动旨在倡导包括流动人口在内的广大群众养成健康文明生活方式,有效实现流动人口均等化服务管理目标,让外来流动人口找到认同感和融入感,提高流动人口服务管理水平和工作效率。

活动现场紧紧围绕“把健康带回家”主题,设立了流动人口相关政策咨询台、流动人口信息采集处等,为

知识咨询、免费计生用品和宣传资料发放等服务项目。参加活动的各医院、乡镇卫生所都积极安排志愿者通过摆放宣传版面、悬挂横幅的形式,向过往群众免费发放避孕药具、卫生纸、台历、围裙、宣传折页、健康大礼包等礼品,宣传优生优育、艾滋病防治和流动人口健康教育等知识,并为群众免费提供量血压、测血糖等服务(如图)。

据统计,本次活动共发放卫生计生政策知识宣传折页、各类宣传品10000余份,免费发放避孕药具500多盒,咨询、义诊1000余人次。

新三院·新形象

儿童立春后更应防流感

春季是流感多发季节,特别是立春后不久,天气逐渐回暖,但早晚气温还较低,儿童因抵抗力弱很容易患上流感。预防春季流感,可从以下几个方面入手:

注意卫生。一定要让宝宝勤洗手,特别是饭前便后,使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,不要用脏毛巾擦手。同时,要搞好宝宝个人卫生,勤洗澡、勤洗被褥、勤晾晒衣物,对宝宝的卧室和用品及时进行消毒,以保证孩子生活环境的清洁。

注意保暖。注意气温变化而增减衣服,外出时最好给宝宝戴口罩,避免外感风寒。切忌让孩子出汗受寒,衣被不宜过厚或过薄,春季气温变化快,应适时为孩子增减衣物。

充足睡眠。睡眠短、熬夜容易引起身体亏空,被病毒入侵的概率更大。孩子要每天保证9~10小时的睡眠时间。

增加饮水。多喝水可加快孩子体内新陈代谢,并能保持口腔和鼻腔黏膜湿润,使其有效发挥清除细菌、病毒的功能。

避免传染。孩子一般抵抗力弱,如果碰到携带流感病毒的人,很可能因飞沫而被传染。因此,流感季节,应尽量少带孩子去人群聚集、空气不流通的公共场所。如果家里有人感冒,最好戴上口罩,打喷嚏或咳嗽时用清洁的手绢或纸巾遮掩口鼻,尽量避免或减少和孩子的接触,以免将感冒传染给孩子。

注意饮食。不吃病死的家禽或动物,食用禽肉、蛋类时要彻底煮熟。

因为流感病毒(包括禽流感)在足够热的情况下会被灭活,肉制品经过正常处理和烹调可安全食用。同时要把生肉、熟肉和即食食物分开存放,避免污染。

加强锻炼。平常应让孩子加强锻炼,增强体质,提高身体免疫力才能更有效地预防流感。

接种疫苗。接种疫苗是有效的预防手段。对宝宝进行流感疫苗预防接种,可减少感染流感的机会或者减轻流感症状。

专家链接

牛玉红,市三院儿科主任,主任医师,儿科学会副主任委员、漯河市医疗事故鉴定委员会专家,进修于武汉市儿童医院、郑大三附院,擅长儿童各种常见病、儿童哮喘、神经系统疾病及新生儿疾病的诊治。



高血压健康知识(五)

目前患者对高血压有很多认识误区,不利于高血压的规范治疗,必须澄清这些错误观念,科学、规范地防治高血压。

年龄大了血压高是正常的
有不少人认为,老年人血压高是正常现象,不需要处理。其实不然,无论年龄大小,只要三次测血压(不是同一天测量)高于140/90 mmHg,就可以诊断为高血压。

根据症状估计血压高低
血压的高低与症状的轻重不一定有关系。大部分高血压患者没有症状,有些人血压明显升高,但因患病时间长,已适应高的血压水平,仍没有不适的感觉,直到发生了脑出血,才有了“感觉”。

不愿意过早服药
血压升高的主要危害是不知不觉中

损害全身的大、中、小血管,损害心脑肾等多个器官,血压控制得越早,就能越早地保护血管,预防心脑血管损害。

血压正常了就停药
高血压不能治愈,需要长期、甚至终身服用降压药。停药后,血压会再次升高,血压波动过大,对心脑血管靶器官的损害更严重。

只要服药就万事大吉
药物治疗应建立在健康生活方式的基础上,两者缺一不可。吸烟、过量饮酒、高盐饮食等不良习惯不加以控制,药物再好也难有良效。

只服药,不看效果
服药并不能保证血压长期平稳达标。坚持定期对血压进行监测并记录,以便掌握用药与血压变化的关系。

自行购药服用
治疗高血压病的药物种类繁多,

每种药物降压机制各不相同,都有其适应证,也有一定的副作用。因此,降压药物的选择一定要在医生的指导下进行。

靠输液治疗高血压
除了高血压急症,如高血压脑病、主动脉夹层等需要静脉点滴降压药以快速降压外,一般的高血压不需要输液治疗。长期坚持规律口服降压药并综合干预其他危险因素才是好的治疗方法。

过分关注血压数值
人体24小时血压水平是不恒定的,不同时间段测量血压,其数值有所不同,而且也受气候、心理、身体因素的影响而有所波动。因此,必须在医师的指导下调整药量。

相信“灵丹妙药”可根治高血压
目前,全世界尚没有哪一种药

物、保健品、保健仪器能够根治高血压。高血压患者和家人要保持清醒的头脑,学习高血压防治健康知识,澄清认识误区,正确防治高血压。(更多健康知识请关注漯河健康教育微信)



疾病预防

健康科普知识

主办:漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所

市三院成为“河南省中西医结合儿童身高促进联盟单位”

2月4日,市妇幼保健院(市三院)与河南中医学一附院成功签约,成为“河南省中西医结合儿童身高促进联盟单位”。

为进一步提高和保障我市儿童的健康成长,市妇幼保健院(市三院)率先在我市设立了小儿内分泌、性早熟、身材矮小专科门诊,先后开展了矮小症、性早熟的规范化治疗,为众多身材矮小儿童实现了长高梦,取得了良好的社会效益。

此次签约成功,将进一步提升该院儿童健康服务水平,更好地造福全市儿童。



2月6日下午,市柳江医院全院职工及家属欢聚一堂,举行2018迎新春文艺汇演,共庆新春佳节。 本报记者 刘彩霞 摄

漯河市精神病医院

如何诊断是否患有抑郁症

抑郁症的诊断,其实很简单,根据抑郁症状即可对抑郁症进行辨别和诊断。医生可以通过观察抑郁病患者的症状、语言描述等分析。个人也可以通过一些准确的测试数据来诊断自己是否真的患有抑郁症。那么,如何诊断是否患有抑郁症呢?

轻度至中度抑郁诊断依据

- 1.兴趣减退,但未丧失。
- 2.对前途悲观失望,但不绝望。
- 3.自觉疲乏无力或精神不振。
- 4.自我评价下降,但愿意接受鼓励和帮助。
- 5.不愿意主动与人交往,但被动接触良好,愿意接受同情和支持。
- 6.有想死念头,但又顾虑重重。
- 7.自觉病情严重难治,但主动求治,希望能治好。

重度抑郁诊断依据

- 1.明显的精神运动性抑制。
- 2.早醒和症状的晨重夕轻。
- 3.严重的内疚和自责。
- 4.持续食欲减退和明显的体重减轻(并非躯体疾病所致)。
- 5.不止一次自杀未遂。
- 6.生活不能自理。

7.幻觉和妄想。
8.自知力缺损。

关于抑郁症如何诊断,最为准确的方法就是通过医生的检查来确定,因为抑郁症状众多,患病原因也十分复杂,所以个人患者不具备专业知识,而且出于主观原因,很难客观、准确地作出判断,导致因诊断不正确而延误治疗。

专家提醒
对于抑郁症患者来说,基本都有治疗欲望,而如果患者抑郁症的病程已经持续两年以上,就可以被诊断为抑郁性神经症,患者需要更加注意自己的精神状况。 王建刚



老爸老妈俱乐部

邀您一起写春联

■本报记者 刘彩霞
小年一过,年就更近了。“二十八贴花花”,您家的春联备好了吗?本周五,老爸老妈俱乐部邀请爱好书法的你一起秀书法、写春联、迎春节。

活动时间:2月9日(周五)上午9:00-10:30
活动地点:新闻大厦一楼大厅西老爸老妈俱乐部(105、107路公交到新闻大厦站下车往南走100米)
活动内容:展示书法才艺,写春联。活动需带毛笔。

健康课堂

预防冻疮小窍门

1.冷水浴。从炎热季节开始进行冷水浴,用冷水洗脸、洗足,坚持到寒冷季节,以增强抗寒能力。
2.手足冷热交替刺激,提高耐受性。手足冻疮患者每年冬天开始用冷水交替泡手足,热度40℃左右,冷度不低于10℃,每日1次,每次20~30分钟。
3.加强体育锻炼,增强体质,促进血液循环,使气血畅通。
4.积极治疗影响血液循环的原发

疾病,如植物神经功能紊乱、肢体远端血液循环障碍、手足多汗、营养不良、贫血等。
5.有过冻疮病史的人,可在每年入冬以前,提早服用一些能改变远端末梢循环的药物,如维生素E等。
受冻后,宜逐渐加热,如用温水而不用过热水浸泡,而不宜立即着热,比如用火烘、热水烫洗等暴热温法,以防溃烂成疮。 孙丽蕊