

重点关注

世界献血者日20周年:感谢您,献血者!



麒麟献血屋启用仪式

今年6月14日,世界献血者日迎来20周年纪念。当日,江苏省血液中心联合江宁区红十字会、江宁区麒麟街道办事处共同举办世界献血者日20周年主题活动暨麒麟献血屋启用仪式,感恩献血者们的无私奉献,呼吁更多的爱心市民加入无偿献血的行列。

今年1至5月,江苏献血总人次达45.7万

“每天都有大量危急的患者在等待血液挽救生命,仅南京市每天就需要用血近26万毫升,是广大无偿献血志愿者共同努力保障了临床血液供给。”江苏省卫生健康委副主任张金宏表示,目前江苏共有14家中心血站、13家分站、102个固定采血点和137个流动采血点,形成了以省血液中心为龙头,地市级中心血站为支撑,县区级分站和各流动献血点为补充的无偿献血服务网络。

省血液中心副主任郭东辉介绍,2023年,全省无偿献血共117.24万人次,献血总量达3.99亿毫升,同比分别增长2.6%和1.85%,居全国前列;2023年全省千人口献血率达13.8,位居全国第五,南京市达24.1,在全国大中城市排名第一。2024年1—5月,我省献血总人次达45.7万,总献血量1.56亿毫升。

活动中,位于江宁区麒麟街道的麒麟献血屋正式启用。记者看到,新启用的献血屋采用智能通电玻璃,不仅配备专业献血仪器和献血躺椅,还设计了乐高打卡墙。郭东辉表示,献血屋不仅是公众了解无偿献血的阵地,也是一座城市精神文明建设的旗帜和地标,温馨舒适的环境设计可以缓解献血者的紧张感。

每一位献血者都值得一声“谢谢”

当天活动现场,147名爱心人士们成功献血,累计捐献血液46700毫升。记者采访了两位献血达人,听他们讲述自己的献血故事。“我从小就有个英雄梦,立志成为顶天立地的大英雄。所以,1994年刚满18岁,我毅然决定参军入伍,披上军装,立誓用我的一生守护国家和人民。”如今已经48岁的杨华,做到了18岁时立下的誓言。杨华,优秀共产党员,在部队期间多次参与灾害事故救援,5次荣立三等功。2017年从部队转业到地方从事防灾减灾工作,现为南京市玄武区应急管理局防汛防台减灾科科长。在杨华的家里有一本珍藏了20多年的“小红本”,那是他1998年第一次献血的献血证。“当我的血液流入采血袋中,我感到由衷地激动和自豪,尤其是意识到在不久的将来,我的血液将用于挽救他人宝贵生命的时候,那一刻,我感觉到我的‘英雄梦’正在升华。”回想起当时的状况,杨华仍有些许激动。从部队转业每当有重大自然灾害预警信息发布时,杨华总是废寝忘食,时刻关注辖区内受灾群众的情况。他也多次亲临灾害现场,深刻感受到了灾害的无情,生命的脆弱。这也让他

更坚定地想要去做些什么,提供一些力所能及的帮助,他想到了无偿献血。截至目前,杨华已经坚持献血26年,累计捐献22600毫升血液,相当于5个成年人的血液总量,连续两次荣获“全国无偿献血奉献奖金奖”。

每一位献血者都值得一声“谢谢”

“一个人的力量毕竟是有限的,我想用实际行动不断拓展自己的‘献血朋友圈’。”2018年,杨华申请加入江苏省志愿者无偿献血宣传服务队,利用休息时间参加志愿服务,目前累计服务1000多小时,成功招募、服务献血人员3000多人次。从一个人的微光到一群人的星光,杨华带动了更多的人参与到无偿献血行列中,不断壮大爱心群体。“无偿献血的精神就是一种团结的力量,一起并肩行动,拯救生命。”和杨华一样,退役军人张怀江也是时刻把军人的使命和担当刻在心头。从1998年在部队里第一次献血开始,无偿献血就逐渐成为张怀江的一种“生活习惯”。26年来,他累计捐献血液21900毫升,多次荣获“全国无偿献血奉献奖金奖”。2017年,张怀江加入了江苏省志愿者无偿献血宣传服务队,热心公益,累计志愿服务时长804小时,带动身边2140人参与献血,被评为“南京好人”“南京好市民”。在他的带动下,家中兄弟姊妹也加入了无偿献血的队伍。独行者疾,众行者远。张怀江知道,个人的力量始终是有限的,只有动员更多的爱心人士共同加入无偿献血的行列,才能挽救更多的生命! 记者 徐颀 通讯员 陶玲玉

图说安康

夏季高温,这些情况不动火

夏季气温较高,挥发性易燃易爆物品挥发速度加快,动火作业安全更加不容忽视,否则稍有差池,就可能酿成悲剧。严格落实动火作业安全管理,确保安全生产,哪些情况不动火?请牢记——



未按法律法规要求严格办理动火作业许可审批,电气焊作业人员未取得职业资格证书的,不动火!



五级(含五级)风以上天气露天作业,不动火!



未落实作业现场监护人员的,不动火!



人员密集场所营业时间,不动火!



未清除作业现场及周围易燃物品或未落实安全有效防火措施的,作业现场未配备消防器材或配置的消防器材不能满足作业现场应急需求的,不动火!



凡盛有或盛装过危险化学品的设备、管道等生产、储存设施未经清洗、置换并与生产系统彻底隔离的,不动火!



作业现场周围及下方的地面存在可燃物、空洞、客井、水封等情况时未落实检查分析、清扫封盖等可靠安全措施,对于作业现场周围有可能泄漏易燃、可燃物料的设备未落实隔绝措施的,不动火!

来源:江苏应急与管理

健康讲堂

爸爸们高发!夏季警惕“疯狂的石头”来袭

6月16日是父亲节,也是泌尿健康日。泌尿系统结石这“疯狂的石头”正威胁着父亲们的健康,特别是夏季到来,泌尿系统结石器械张气焰愈演愈烈。东南大学附属中大医院泌尿外科王奕铎博士介绍,泌尿系统结石男性发病率高于女性,发病高峰年龄30至50岁,特别提醒爸爸们要警惕泌尿系统结石。一提起泌尿系统结石的症状,有些深受其害的患者可能马上联想到“尿频、尿急、尿痛”等。然而,这并非它的全部。有时候,腰痛背后真相有可能是泌尿系结石。据了解,在急诊中,腰疼的患者,30%可能是由于内科的疾病,20%是不明原因的,还有近一半的患者是泌尿系结石引起的。这些患者最典型的症状是肾绞痛,表现为突发的、阵发性的剧烈腰痛,常放射至腹股沟、大腿内侧,也常伴有恶心、呕吐、腹胀。如果合并尿路感染,可能出现发热、寒战等全身症状。

如何判断这腰疼就是泌尿系统结石呢?王奕铎博士介绍说,泌尿外科医生可以通过了解患者的症状和病史,结合体格检查初步判断。当然,还需要各种检查精准确诊。如通过尿液分析,检测尿液中是否有红细胞、白细胞、结晶

和细菌。此外,还要结合各种影像学检查,尤其是无增强螺旋CT敏感性和特异性高,是诊断泌尿系结石的金标准。

得了泌尿系结石要手术吗?王奕铎博士介绍,泌尿系结石的治疗包括非手术和手术治疗,选择取决于结石的大小、位置、成分以及患者的症状和全身情况。对于已经患有尿路结石的患者,不要过度治疗,有些几毫米的结石,可以先观察二到三周,如果还排不掉的话,再做相应治疗。对于小于2厘米的结石可利用冲击波将结石击碎,使其变成小碎片后排出体外。对于较大、较多的结石,可能要采取微创和体外冲击波碎石相结合,先微创手术将较大的结石取出,再通过体外冲击波碎石将“小石头”击碎。95%的尿路结石可通过经皮肾镜、输尿管软镜技术或膀胱镜等微创手术完成。

泌尿系结石可以预防吗?专家表示,根据结石成分的不同,泌尿系结石可分为草酸钙结石、磷酸钙结石、尿酸结石、胱氨酸结石、感染性结石等,其中草酸钙结石占结石的80%以上。针对不同成分的结石,有不同的治疗和预防策略。

草酸钙结石:多喝水,每天至少饮

用2—3升水;减少草酸摄入,限制草酸含量高的食物;适量补钙,每天摄入适量的钙,有助于减少草酸吸收;低钠饮食,减少钠摄入,降低尿钙排泄。

磷酸钙结石:控制饮食中的钙和磷摄入,减少高钙和高磷食物摄入;酸化尿液,通过饮用柠檬水或使用尿液酸化药物。

尿酸结石:增加液体摄入,保持每天尿量在2.5升以上;低嘌呤饮食,减少富含嘌呤的食物,如动物内脏、海鲜;碱化尿液,长期服用碳酸氢钠或柠檬酸钾,维持尿液pH值在6.5—7.0。

胱氨酸结石:大量饮水,每天保持尿量在3—4升以上;碱化尿液,长期使用碳酸氢钠或柠檬酸钾。

感染性结石:控制感染,及时治疗尿路感染;增加液体摄入,保持尿液稀释;有感染性结石病史者需定期复查,预防复发。

随着结石发病年轻化,医生建议,年轻人每年都应该进行一次双肾B超检查,尽量做到早发现早治疗。通过调整饮食习惯、增加水分摄入、控制相关疾病和定期检查,可以有效预防泌尿系结石的发生和复发。

刘敏

中医频道

夏至倒计时,这些病要趁“热”治

一年一度夏至将至,冬病夏治正当时。近日,南京市中西医结合医院针灸推拿科启动“冬病夏治”的“三伏贴”预约。该院针灸推拿科主任戴奇斌介绍说,穴位贴敷疗法属于中医外治法,在特定的穴位上贴敷相应的中药,通过药物和腧穴的共同作用以防治疾病。其作用机理与西医的透皮给药技术颇有相似之处。通过穴位贴敷,可使药物经皮肤吸收,保持了更多有效成分,同时也减少了一些不良反应的发生,更好地发挥治疗作用。该方法一年四季均可使用,但治疗慢性病,特别是好发于秋冬季的疾病,一般选择气温较高的夏季疗效更佳。

根据中医“春夏养阳”的理论,夏季(尤其是三伏天)自然界阳气旺盛,人体阳气浮越,气血趋于体表,肌肤腠理开泄,此时选用穴位贴敷,药物更容易由皮肤渗入穴位、经络,直达脏腑,从而发挥疏通经络、调节脏腑、益气温阳、散寒止痛的作用。我们常说的“三伏贴”就是基于这个原理。

穴位贴敷方法安全有效,适用范围广泛,主要常用于治疗以下疾病:肺系疾病:支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咳嗽、过敏性鼻炎、慢性咽炎等;

脾胃疾病:慢性胃炎、慢性腹泻等;骨关节疾病:颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、膝关节炎等;

儿科疾病:小儿哮喘、小儿咳嗽、小儿过敏性鼻炎、小儿反复呼吸道感染等;

妇科疾病:宫寒、痛经、盆腔炎等;治未病:免疫功能低下易感冒者、虚寒型体质者、秋冬季反复上呼吸道感染者。

贴敷禁忌人群:一岁以下婴儿、孕妇、肺结核患者、支气管扩张患者、糖尿病患者、皮肤疮疡破溃者、阴虚内热者及皮肤易过敏者。

据了解,南京市中西医结合医院针灸推拿科开展“冬病夏治”已有二十余年,针对不同人群、不同病种采用不同的贴敷方,得到众多患者肯定与好评。杨璞

拍案惊奇

打嗝、恶心、上腹痛……竟然是心梗

一般来说,牙疼看口腔、腹痛看消化似乎是再正常不过的,但是,最近76岁的杨爷爷因打嗝、恶心、上腹痛去看消化科,没想到查出心肌梗死。

杨爷爷近期开始出现打嗝、恶心、上腹痛等消化道症状,以为是自已胃炎的老毛病又犯了,于是来到江苏省中西医结合医院消化科就诊。消化科主治中医师丁雪菲接诊后,仔细询问其病史并查体,把脉问诊时发现杨爷爷脉象疾数(很快),约140次/分,予以心电图检查,结果提示为心房颤动伴快速心室率,急性ST段抬高

型心肌梗死。

丁雪菲医生立即将杨爷爷转送急诊抢救室。进一步检查心电图标志物,提示肌钙蛋白I 5.800ng/ml,肌钙蛋白T1909.00Pg/ml,均明显上升。检查心脏彩超,提示左室前壁及心尖部局部运动异常,确诊为心肌梗死。

杨爷爷病情危急,需立即行急诊手术,医院开启绿色通道,将杨爷爷迅速从抢救室送至导管室。此时心血管科主任中医师胡政力、副主任中医师杨丽君早已在导管室做好准备,患者到达后,立即为其行冠状动脉造影。造影显

示,杨爷爷三支血管均有不同程度狭窄,尤其是左前降支,狭窄最重近95%—98%。与家属进行充分沟通后,为杨爷爷行冠状动脉介入手术。术后,杨爷爷各项生命体征平稳,除了胃口还不太好,恶心、腹痛等症状都消失了,各项指标也都恢复正常。

如何及时察觉心梗征兆?胡政力主任表示,当心梗发作时,心机可能出现血或氧的“供不应求”,常见的典型心梗症状为胸痛伴大汗,胸痛可表现为胸部的闷、憋闷、紧缩、压迫、烧灼、刺痛、窒息、沉重、气喘等感受,或常伴有左上肢

及肩背部的放射痛,且持续时间长,休息后仍不能自行缓解。

还有一些不典型症状也应当引起大家的重视,如恶心、呕吐、上腹部疼痛等消化道症状,以及牙疼、下颌部疼痛等,容易导致患者错过最佳治疗时间。“临床上经常有心血管科的病人会到消化科、口腔科、耳鼻喉科去就诊,然后经过医生的判断,又被送到心血管科。当下颌以下到肚脐以上位置,出现不明原因的疼痛或不舒适,要做好心血管疾病的鉴别诊断,千万不要忍痛,及时前往医院就诊。”胡政力主任说道。 殷舒月 罗鑫

医线传真

小血丝变成“小蚯蚓”,轻挠出血差点要了命

腿上的“小蚯蚓”不仅影响美观,轻轻一挠竟然血流不止……近期,江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院、江苏省妇幼保健院)普外血管外科团队收治了不少静脉曲张患者,其中一位患者的情况非常典型。

就职于某中学的朱老师不知从什么时候开始,两条小腿上出现了一些细小的血丝。一开始不痛不痒的,就没当回事,但是随着时间的推移,这些小红血丝逐渐地扩大,疙疙瘩瘩、弯弯曲曲的突起,就像一条条“小蚯蚓”趴在腿上。最近这些突起的地方又痒又疼,上课站久了又酸又胀,朱老师因工作繁忙,实在抽不出时间到医院看看。这天早上正准备出门上班,朱老师感觉脚

踝处瘙痒难耐,轻轻挠了一下,血液瞬间喷涌而出,吓得朱老师赶紧按住出血的地方,却怎么也止不住,赶紧打120送到医院。急诊医生立即让她平躺在治疗台上,用纱布按住出血处,然后用弹力绷带加压包住出血的部位。经过检查发现,朱老师这次出血估计跟静脉曲张有关,因为下肢静脉曲张,曲张静脉处的皮肤和皮下组织营养不良,皮薄萎缩,同时由于血液淤积,迂曲扩张的静脉承受着巨大压力,特别是足踝部,在遇到轻微外伤,就可能造成急性出血。这次出血在白天的急救及时,如果发生在夜间,可能会导致严重后果,因为这种出血常常没有明显痛感,等发现的时候已经有了一定的出血量,失血过

多会引起失血性休克,是有一定生命危险的。

朱老师很困惑,平时注意养生的自己为什么会得静脉曲张?实际上,下肢静脉曲张是比较常见的静脉疾病,多见于长时间站立或者长时间体力劳动的人群,因下肢要承受来自身体的重力,在长时间的重力压迫下会导致血管变粗、变长,血液回流不畅,导致血液沉积在下肢,下肢的静脉出现成团或蚯蚓状改变,也就是下肢静脉曲张。如果不进行处理,静脉曲张只会越来越严重,逐步出现下肢酸胀不适、皮肤瘙痒、湿疹、皮肤脱屑、色素沉着、皮肤溃疡等症状,发展到最后,静脉曲张的地方出现经久不愈的溃疡,就是民间所说的“老烂腿”。

据江苏省人民医院普外血管科章希伟主任医生介绍,下肢静脉曲张是血管外科常见病,多发病,约占中国血管外科疾病的60%以上。静脉曲

张好发于长期久坐站立的职业者,如教师、医生等,他们的下肢静脉血液回流常受到障碍,从而增加了患病风险;吸烟和饮酒的人群以及中老年人,由于血管结构变化和血管壁弹性减弱,也更容易受到静脉曲张的困扰;女性妊娠期由于子宫逐渐增大压迫静脉,也可能诱发或加重静脉曲张。

易发人群预防静脉曲张注意以下几点:避免久站或久坐,要经常起身活动,如需长时间站立,记得经常变换姿势;常让脚做抬高、放下运动,或者适当的散步,均有助于缓解症状。多做踝泵运动(足背屈伸运动),运动时小腿肌肉收缩,挤压行走于肌肉间的血管,可帮助瘀滞的静脉血回流到心脏,减轻静脉压力;穿医用弹力袜,可帮助血液回流,减轻腿部肿胀;控制体重,及时治疗长期便秘、慢性咳嗽等导致腹压升高的因素;避免穿紧身衣,避免长时间穿高跟鞋;如果腿已经出现水肿,抬高下肢也有助于血液回流,消除水肿。 姜海英 吴畅