

他们用热血为生命“加油”

——专访三位无偿献血志愿者

今年6月14日是第16个世界献血者日。今年活动主题是“人人享有安全血液”。据统计,我市共有2582名无偿献血者获得全国无偿献血奉献奖表彰通报,其中694人获得金奖,463人获得银奖,1425人获得铜奖。中山市每年临床用量约15吨,每年约需5万人次献血才能满足临床用血的需求。日前,记者采访了一群在中山献血长达十几年的爱心人士,听他们讲述了自己的献血故事。



邓洁莉在血站献血。



王伟生受到表彰。

“川妹子”坚持在中山献血15年

邓洁莉是一名川妹子,现在在中山森田化工有限公司上班。多年来,她热心公益,积极参加无偿献血活动,加入了中山无偿献血志愿服务队,利用自己的休息时间进行无偿献血和无偿献血的宣传活动。在13年时间里献血超过8600毫升,志愿服务工时达到1450小时。去年她曾获“同是中山建设者”中山百佳异地务工人员称号,并入选“中山好人榜”,今年她又获中山市学雷锋志愿服务“最美志愿者”称号。

邓洁莉高兴地对记者说,虽然

是一名外来工,但她觉得在中山找到了自身的价值。现在一家人在中山生活很幸福,今年下半年,她的女儿通过积分入学可以顺利入读中山的公办小学了。

每次到市中心血站采集血小板,邓洁莉要从阜沙坐公交车,中途转一次车,整个路程加上等车的时间,要花1小时20分钟,女儿周末没人带,她就抱着女儿,一起去血站采集血小板,然后,她再抱着孩子乘车到步行街做献血志愿服务,经常是从早上6点从家出发,中午在街边随便吃个盒饭,下午5

点多做义工,带着孩子回到家已是晚上七八点了。

“虽然一天下来很累,但想到献血能救人,再累心里也是快乐的。”邓洁莉说,十几年来她通过献血认识了很多志同道合的朋友,平时他们也会发动身边的人去献血。邓洁莉说,到中山生活十几年来,她已经把这里当成自己的第二故乡。今后,她会一如既往地热爱自己的工作,热爱公益事业,希望能通过实际行动传播正能量,鼓励更多的爱心人士加入到无偿献血队伍中来。

为了献血她常年坚持冷水洗澡

记者采访家住东区的林惠芳,印象最深的是,为了增强身体免疫力,保证献血质量,47岁的林惠芳坚持锻炼身体,常年坚持用冷水洗澡。与其他人献血不同的是,林惠芳经常是一家三口一起去市中心血站献血。她说,第一次献血是2002年3月的一天,她去菜场买菜,看到很多人在献血车前排队献血,当了解到献血可以救治他人的生命后,她就萌发了做一名献血志愿者的念头,当年的3月19日她成功献血。回到家里,她把献血的事给丈夫说了,丈夫表示支持。

在她的带动下,丈夫于2007年开始加入无偿献血志愿者队伍,夫妻俩在东风上班,每月都要去血站献一次血。陈锦棠说,献血后认识了很多朋友,大家心态都很好,生活中遇到不顺利的事,想想献血能救人,心态上就会平和很多。

林惠芳的儿子在美国留学,在父母的带动下,他在美国读书期间也曾两次献血,每年放假回到中山,他就和父母一起到血站献血。十几年来,为了保证献血质量,林惠芳一直坚持锻炼身体,她每天4点半起床跑步一个多小时,

一年365天她都用凉水洗澡,即使冬天出差到北方,她也坚持用冷水洗澡。她说,这样可以增强全身血液循环,增强身体免疫力。多年来,她身体很好,平时很少生病。

他们夫妻俩曾双双获得广东省无偿献血奉献奖金奖,林惠芳家的献血证已经堆了厚厚一摞。每次只要需要用血,打个电话,林惠芳马上和丈夫一起赶到血站献血,血站组织的志愿者活动,只要有时间,她都尽量参加,她说,献血是一件能帮助人、救人的事,自己付出的一点点能帮助到人,她觉得很值得。

文/本报记者 周映夏 通讯员 梁玉初 图/市中心血站提供

“家门口”看书下棋听讲座

我市健康文化氛围日渐浓厚,镇区纷纷开展具有本土特色的健康文化活动

健康文化是建设健康城市工作的一项重要内容,只有广泛传播健康文化,大力营造浓厚的健康氛围,才能逐步建立完整的全民健康工程。日前,记者采访了解到,目前我市健康文化氛围渐浓,全市公共健康文化服务不断提升,多个镇区都通过倡导健康生活方式,开展了具有本土特色的健康文化活动。

本报记者 周映夏 通讯员 黄海航 梁健

多个镇区打造特色健康文化活动

“现在家门口都有文化室,居民在社区文化室可以看书,可以下棋娱乐。”小榄镇居民梁先生这样说。据了解,小榄镇先后建成330多个免费开放的文化活动场馆、3350多个(处)体育运动场所和设施,通过大力加强文化基础设施建设和推动全民健康文化发展。该镇推进“一社区一品牌”建设工作,高标准升级建设15个社区文化室,建成“一卡通”社区图书馆电子查阅系统,实现特级文化室全覆盖。

古镇倡导健康+文化修身,提升居民精神文明综合素养水平。该镇深入社区、机关、企业、学校等开展健康素养讲座及健康技能培训,树立居民“大健康、大卫生”观念。近两年来开展几十场健康素养讲座及健康技能培训。此

- ◆ 5、防保科做好食源性疾病的报卡工作;
- ◆ 6、总务科负责后勤支持工作。



三乡镇举办胃肠道不适事件应急演练,提高师生应对突发事件的能力。

周尧 摄外,全镇大力开展“健康家庭·幸福家庭”评选活动,提升健康素养水平。“现在全市各镇区都已开展了丰富多样的特色健康文化活动。”据市爱卫办相关负责人介绍,坦洲镇成立健康教育讲师团,建立一支由15名市、



镇有关领域专家组成的专职讲师团队,每年深入开展健康知识“入农村、入社区、入学校、入单位、入厂企”活动。“坦洲镇健康大讲堂”惠及群众近1.4万人,成为该镇健康教育和公共卫生服务的品牌项目。

建成基层综合性文化服务中心270家

家住火炬区尚城花园的市民刘先生每晚都会带着孩子去小区门口的自助图书馆看书,他说,自从今年这个图书馆对外开放后,他们一家人又多了一项健康文化活动,即每天晚饭后去书屋阅读一小时。书屋里面有空调,设有书架、桌椅等设备,有8000余册图书,适合不同的人群阅读。据了解,除火炬区外,横栏镇、三角镇、南朗镇等镇区也都建起了自助图书馆,供居民阅读。

随着各镇区大力开展健康文化活动,目前全市健康文化氛围渐浓。一项数据显示,我市公共健康文化服务不断提升,2018年全市已建成基层综合性文化服务中心270家,每万人拥有室内公共文化设施面积达到1500平方米,达到年度工作目标;每万人拥有“三馆一站”面积达到450平方米,全市公共图书馆新增藏量52.3万册。

全市公共健康文化服务不断提升

市健康教育所所长覃丽坚介绍,为了更快速有效地提高居民健康素养水平,去年我市创新开拓健康教育(体验)直通车项目,利用VR新技术,给居民提供直观、形象、生动的健康知识体验。该项目已在全市24镇区220个点开展流动式服务,为7万人次市民提供体验,实现群众对健康知识主动学习而不是被动灌输。

据了解,我市实施健康素养“六进”活动,把“健康素养66条”知识送进社区、送进家庭、送进各类人群。至去年底,我市居民健康素养提升服务活动覆盖中山277个社区(行政村),全面落实《中山市居民健康素养提升三年服务计划(2017-2019年)》。

我市创新推行“社工+义工+专业”的健康教育模式,推动全民共建共治共享健康生活,助力社会融合。据介绍,今年下半年,我市将继续推行“社工+义工+专业”的健康教育模式,持续弘扬健康文化倡导健康行为,充分发挥基层健康教育人员作用,进一步提升全民健康文化以及心理健康素养。

广东省炎症性肠病专科联盟在市中医院挂牌

促进学科交流 提高诊治水平

本报讯(记者 周映夏 通讯员 黄琳)近日,广东省炎症性肠病专科联盟授牌仪式于2019年广州国际消化高峰论坛上举行,中山市中医院肛肠科为成员单位之一,该科主任彭林作为代表出席了仪式。

广东省炎症性肠病(以下简称IBD)专科联盟成立于2015年,由中山大学附属第一医院牵头,省内26个具有一定IBD诊疗实力的医疗单位共同协作。该联盟是通过开展IBD规范化诊疗、IBD患者双向转诊、临床资源和生物标本库共建共享、多中心多学科交流、促进广东省IBD诊治水平的非营利性机构,旨在促进广东省IBD诊治的规范化,提高省内诊治水平。

授牌仪式上,中山大学附属第一医院院长陈旻湖对各成员单位在IBD联盟成立至今所参与的工作作出了充分的肯定,同时也提出了联盟今后的工作规划及目标,希望使更多IBD患者获益。目前,广东省炎症性肠病专科联盟已正式在市中医院肛肠科门诊挂牌。

对口支援云南昭通的人民医院医生助患者与死神赛跑

突发急性心梗病人“死里逃生”康复出院

本报讯(记者 周映夏 通讯员 林茹珠)日前,市人民医院对口支援云南昭通盐津县韩莹医生成功抢救一例急性心肌梗死并心脏骤停患者。

近日,盐津1名患者蒋伯突然觉得胸口剧烈疼痛,脸色苍白,到附近医院就医,做心电图初步怀疑心肌梗死。基层医院马上联系盐津医院胸痛中心急症科主任葛华云。经中山对口支援的韩莹医生确诊为急性心肌梗塞,病人病情危重,马上派120出车接患者回盐津医院治疗,同时韩莹医生安排患者服用心梗一包药,ICU做好准备。患者进入ICU后,不到十分钟就出现抽搐,口吐白沫,心电图提示心跳骤停。

葛华云马上对患者进行了心肺复苏术,韩莹操作好体外除颤仪(AED),除颤成功,但患者心跳仍未恢复,继续胸外按压,经过加强药物治疗后,患者恢复心跳,同时意识恢复。一个半小时后胸痛缓解,检查显示患者心肌梗塞药物溶栓成功。

经过该院ICU及内科医护人员团队的精心治疗和护理,患者蒋伯近日已经康复出院。

中山市老龄健康工作推进会召开 板芙慢病管理经验获肯定

本报讯(实习记者 蔡伟强 通讯员 林青霞)6月11日,我市召开2019年老龄健康工作推进会,会议传达了广东省医养结合工作现场会工作会议精神,部署了老龄健康工作任务。市卫健局相关领导及全市24个镇区卫计局领导、社区卫生服务中心及老龄工作人员共100多人参加了会议。

当日,板芙镇作为全市三个镇区代表之一,在会上作“互联网+慢病管理”经验分享。据了解,板芙镇从2016年开始,以“互联网+慢病管理”为抓手,积极推动创建“板芙智慧健康小镇”,让辖区近8000名慢病患者受益。

会后,中山市卫生健康局局长雷继敏肯定了板芙镇“互联网+慢病管理”工作,他指出,板芙镇作为全市经济欠发达的地区,能与时俱进,用最先进的“互联网+慢病管理”工作模式,给辖区群众带来便利,为全市老龄化工作做了很好的探索和示范作用。他希望板芙镇能扎扎实实将该项创新工作进一步推进,为全市做好样板,助力老龄健康工作。

防控近视



近日,中山爱尔眼科医院就关于开展青少年近视防控作了直播公益讲座,由中山爱尔眼科医院院长赵越就青少年近视的原因及防控措施在线解答。怎样预防控制近视?赵越提到,家长应为孩子建立儿童的眼健康发育档案,定期做眼的屈光生物测量,了解眼轴长度和眼角膜屈光率的客观数据,进而了解儿童近视的发展情况,以便及时进行干预,当发现视力下降时要到正规的眼科医院进行医学验光。

见习记者 蔡伟强 通讯员 蔡丽娟 摄影报道