

为素不相识患者捐献造血干细胞 请为这名善良的女子点赞!

9月9日,吉林省第98例(全国10162例)造血干细胞捐献者尚可心,成功捐献造血干细胞,帮助一名素不相识的血液病患者重燃生命的希望。中华骨髓库吉林分库负责人刘艳丽赶赴采集室看望慰问并向她颁发荣誉证书。

来自松原市长岭县的尚可心是一个正直爽朗的90后东北姑娘。从初筛、再动员到高分辨、体检,在捐献造血干细胞救人这件事上,可心从未有过一丝犹豫。9月4日,根据吉林省疫情防控需要,为更好保障可心往返安全,由当地志愿者杜海龙护送可心来长入院。

“对于我捐献这件事,家里的亲人和身边的朋友并不支持,虽然我无法说服他们,但我仍然坚持我的选择。”2020年7月,当可心接到红十字会电话,得知自己与一位70后的白血



病患者配型成功,有机会去挽救一个人的生命时,她毅然同意捐献自己的造血干细胞。

面对所有亲友的反对,曾经的经历化作力量让可心坚持捐献救人。2019年一场突如其来的车祸,带走了她的爱人。独身一人的可心为了继续生活,一边打工赚钱一边照顾年幼的孩子。

“一场意外,让我失去了我最爱的人,连抢救的机会都没有,当时哪怕有一丝的希望,我都会倾其所有的救他。现在有人在生死边缘徘徊,而我有救他的机会,所以我一定会救他。我经历过生死离别的痛苦,知道失去至亲至爱的沉痛,更明白没有什么比拯救生命更重要!所以,想救他的心胜过所有!”

/城市晚报全媒体记者 王跃 报道

8小时生死营救 长春市中医院成功抢回大出血休克患者生命

“血压70”“血压50”“血压30”“患者失血2000ml,出现休克!”……8月22日,长春市中医院总部妇科上演了一场“生死时速”,从死神手中抢回了一位异位妊娠破裂、腹腔大量出血的患者。

8月22日7点,37岁的陈女士感觉胃疼,空腹口服止痛药物后没有缓解。10点左右开始出现乏力、腹部剧痛,12点,在父亲的陪伴下来到长春市中医院急诊科。经过急诊科和妇科会诊,高度怀疑是异位妊娠破裂,腹腔内有大量出血,需要紧急手术治疗。得知检查结果后,患者及家属强烈要求转诊。等待救护车的过程中,患者血压下降至85/50mmHg,在医生再三劝解下,陈女士意识到病情发展迅猛,随时可能有生命危险,她同意立刻手术。

12点30分,陈女士被推进了手术室,当时她的血压已经下降到60/30mmHg左右,人也出现了失血性休克,随时有生命危险。意识清醒的她开始出现喷射状呕吐,呼吸道有误吸,麻醉医生及时清理气道,并迅速气管插管全麻;总部妇科负责人王金平主刀立即行剖腹探查术,术中发现



腹腔内出血大约有2000-2500ml,王金平迅速找到出血点为其止血,手术室负责人高艳不断给予升压药、代血浆为患者维持生命。当时正在休假的妇科主任刘丽敏亲自开车赶往血站,经过多渠道沟通,她成功带着1000ml的红细胞悬液、610ml血浆,以最快的速度赶回医院……医护人员迅速为陈女士输血之后,妇科、手术室、重症医学科的医护人员全部在手术室内紧张地等待,时间一分一秒地过去,20时左右,陈女士苏醒了,送到重症医学科后,生命体征仍然不够

平稳,经过与中心血站沟通,科室再次申请到了400ml红细胞悬液,陈女士彻底得救了!

陈女士睁开眼的一刹那,所有参与抢救的医护人员悬着的心终于放下了。刘丽敏说:“这是我们科这么久以来遇到的最凶险的患者,再迟十分钟或者抢救过程中有一丝毫的疏漏,她可能就抢救不回来了!所以苏醒的那一刻,我们激动的心情真是无以言表,毕竟我们救回来的是一条命!”/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道 医院供图

中医专家献爱心进社区义诊

9月1日,长春市中医院急诊科主任胡少红带领急诊科部分医务人员,在万龙台北明珠小区为居民进行义诊讲座。现场,急诊科的医护人员为小区居民进行健康讲座、详细询问居民的病情病史、仔细为他们把脉检查、测量血压、指导用药,同时还为有需要的群众施“朱氏头皮针”。

据介绍,“朱氏头皮针”是依据中国传统医学理论为指引,脏腑络学

为基础,西医颅部解剖及神经学为用,一同发挥。通过头部特定的穴位和适量的刺激来激发经络本身的功能,达到疏通经络调理气血的作用。

“我是胡主任的老患者了,今年5月份还去医院找胡主任给我施‘朱氏头皮针’呢,经过施‘朱氏头皮针’的治疗,我的一些老年病有了很大的缓解,过几天有时间我还要去医院找胡主任为我治疗。”“因为家里没有血

压仪,物业通知今天有中医专家来义诊,就立刻赶了过来,医生的服务很贴心,什么问题都给我解答,而且在家门口不花一分钱就给诊脉看病,还告诉我如何进行营养饮食,这是为我们居民的健康着想,是一大善事,值得点赞!”……当日,100余名居民参与了这次义诊活动,受到社区居民的一致好评。/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

长春市精神健康“同伴支持”项目正式启动

9月3日,“同伴支持”项目长春试点地区启动会暨培训会在长春市第六医院召开。长春试点项目负责人桑红院长表示,“我们有信心、有决心将同伴支持项目做好,长春市第六医院将派出精神、心理危机干预、康复等领域的专家团队为朝阳区湖西社区、宽城区群英社区、南关

区鸿城社区、双阳区云山社区卫生服务中心四个试点社区提供全面的技术支持,保证项目的顺利实施。”

据介绍,“精神健康同伴支持及社区精神健康服务能力提升项目”是由国家卫生健康委国际合作与交流中心委托北京大学第六医院开展的公益性公共卫生项目。本项目的总

体目标是通过同伴支持小组的建立,提高我国基层精神卫生服务能力,2020年,该项目在全国11个省20个地市(区)的80个社区开展。长春市第六医院作为长春试点地区牵头单位,为四个试点社区提供技术支持。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

台风天,孕妈要做好三防

巴威、美莎克、海神……连续三周,台风雨休成了长春人的新“福利”。都说一阵秋雨一阵凉,在台风的助力下,长春这几周的气温直线下滑,对抵抗力较弱的孕妈来说,是个很大的挑战。孕妈很容易因为这突如其来的气温变化产生腹泻、咳嗽的症状,没有及时止住的话,还容易发展成支气管炎、肺炎等。长春市妇产医院产科门诊副主任医师吕梅提醒各位孕妈们,要想做个健康的秋季准妈妈,一定要做好三防:防感冒、防呼吸道疾病、防腹泻。

感冒了,千万不要滥用抗生素

头部是人体最容易散失热量的部位,因此孕妈外出要戴能遮住前额的帽子;颈部是咽喉要道,一旦受寒,容易引发咽炎,因此孕妈外出一定要戴围巾或穿高领衫。一般来

讲,孕妇用药应当谨慎,原则上是能不用就不用。千万不要滥用抗生素。因为大多数药物可从母体经胎盘进入胎儿体内,其中一部分可对胎儿造成损害,有致畸作用。

孕妈外出时要戴好医用外科口罩

秋季气候干燥,容易使人产生口干、咽燥等“上火”症状,鼻黏膜接触冷空气,黏液分泌会减少,导致不能有效阻挡病菌,也增加了呼吸道感染几率。所以在秋季要注意保持室内有一定的湿

度,用湿拖把擦地板,室内还可以养些金鱼,既有利于观赏,又可以增加室内湿度。孕妈外出时要戴好医用外科口罩,但不要围巾或衣物遮挡,以防细菌或织物纤维进入鼻腔。

秋天一定要注意食品卫生

秋天天气转凉,孕妇要预防腹泻,腹部着凉可能会导致腹泻。不注意食品卫生,抵抗力较差的孕妇也可能出现腹泻。而严重的腹泻可能会刺激子宫,引发流产或早产,因此不要让腹部着凉,也是孕妈应该密切注意的,少吃凉性食物,多喝温热水,如果觉得腹部寒凉,可以使用热水袋温暖腹部。但切记,热水袋温度要适中,干毛巾包住后再放到腹部。孕妇秋天一定要注意食品卫

生,吃新鲜瓜果一定要洗净。进入秋季,早晚温差大,孕妈们平时要多喝水,经常开窗保持空气流通,当病毒性感冒流行时,孕妇应避免去公众场合并减少与症状明显者接触;可适当增加体育锻炼如孕妇保健操等,以增强抵抗力。另外,要食用新鲜的黄绿色蔬菜及水果,如菠菜、油菜、胡萝卜、柑橘等,以保证叶酸的充分摄入。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

六个好习惯,帮老人睡个好觉

“人老了觉就少了。”“昨晚没睡好,今天中午补一觉。”……如今,65岁以上的老年人出现睡眠问题的比例逐年增高,老年人的睡眠问题越发受到关注。长期失眠,对老年人的血压、心脏都会造成负担,也会增加卒中的风险。那么,老年人怎样才能拥有一个优质的睡眠呢?长春市第六医院心理科一疗区主任张宇朋表示,老人养成六个好习惯,也可以拥有好睡眠。

老年人的睡眠呈现三大特色:睡眠能力、质量和需求均有下降;由于老年人自身躯体疾病、心理疾病高发,平时可能还会长期服用一些药物,这些都会对睡眠产生影响;老年人喜欢过早睡下,容易造成睡眠质量差、过度浅眠、早醒……这就是老年人如今成为失眠高发人群的原因。但并非所有的“睡不着”都是失眠。张宇朋表示,如果老年人认为白天的精力没有受到影响,情绪也比较愉快,没有影响到社交、生活和工作状态,那么,基本可能通过自我调节恢复睡眠。反之,则需要找专业医生来做

全面检查,包括躯体检查和心理状态评估。

如果患上了失眠,那么需要在专业医生的指导下,利用心理治疗、药物、物理仪器等手段改善。很多老年人对助眠药物有顾虑,认为会成瘾,因此不愿服药甚至拒绝就医。“实际上这种担心毫无必要,在专业医生指导下通过药物改善睡眠,是一件利大于弊的事情。况且现在的药物有很多种,包括植物制剂、中草药等,很多并不会成瘾。”张宇朋建议养成以下习惯,老年人就可以拥有好睡眠。

- 1、没有困意时不要上床,尽量把睡眠维持在22:00-3:00之间;
- 2、晚上睡眠不好也不要白天补觉,取消午睡;
- 3、睡眠之前把头脑清空,不要过度回想白天活动;
- 4、睡前不要剧烈活动,可以洗个热水澡;
- 5、接纳自己的睡眠状态,不要过度关注睡眠;
- 6、保持乐观、平和的心态拥抱睡眠。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道