

得知血站血液库存紧张

17名赤壁义工挽起衣袖

2016年12月21日冬至时节,当大家都忙着为自家过年准备年货时,赤壁义工联盟的群主王琴英得知血站血液库存紧张,急忙放下手中的活,带领义工联盟的17名成员赶到献血车成功献血6100毫升,这已是他们今年第二次为血站解决燃眉之急了。

据了解,早在6月23日,赤城义工联盟的成员田伟华,来碧海一行37人,不顾酷热地炙烤,从四面八方赶来捐血献爱心,献血量达13200毫升。他们中很多人都是多次献血,其中来碧海先生“献血龄”已达16年,累计献血7200毫升,是国家无偿献血奉献奖银奖获得者,他的人生格言是“人的价值在于奉献”。是啊!一句朴实的格言伴随他奉献了16年,并带领着一个团队继续为公益事业添砖加瓦。

赤壁义工联盟,一支充满爱心和善良的队伍,是一群普通得不能再普通的人组成的天使团队,他们有着高



尚的品德和一颗博爱仁义,扶贫济困的公益之心;他们不计得失,不计名利地传递着爱心,他们用鲜血为生命加油,为他人送去幸福安康,为共建和谐

社会贡献着一份力量,为精神文明建设增添了一道亮丽的彩虹,让我们为这群可敬可爱的人点赞,将爱传播得更深更远!(通讯员李顶秋 陈玲莉)

年终岁末大考全面开始

市卫计委赤壁督查传染病防控

本报讯(记者 叶子 通讯员 饶金梅)日前,咸宁市卫计委组织督查检查组到赤壁市,对2016年卫生应急、传染病、寄生虫病防控,传染病疫情信息报告管理和免疫规划等工作开展情况进行了年终督导检查。赤壁市卫计局、疾控中心、应急办相关工作人员陪同检查。

当日上午,督查检查组通过听取汇报、查阅文件和查看现场等方式对赤壁市卫计局、人民医院、疾控中心和神山镇卫生院四家单位相关工作进行了检查。

随后,督查组通过听取汇报、查阅文件和查看现场等方式对赤壁市卫计局、人民医院、疾控中心、莼川社区卫

生服务中心、茶庵卫生院和两个村卫生室免疫规划和结核病防治工作情况进行了量化考评,对随机抽取到的两所幼儿园接种证查验工作和麻疹类疫苗接种情况进行了核查。督查组专家对检查单位所取得的成绩表示了高度的肯定,同时对工作中存在的问题提出了有针对性的改进意见和建议。

预防骨质疏松 增加户外运动是关键

记者 叶子

市民小宋在去年单位安排的体检中发现自己有骨密度偏低的问题,但这并没有引起她的重视,总以为骨密度低多喝点骨头汤和牛奶就

行,结果前段时间她和小伙伴去户外活动时,不小心摔了一跤,竟导致骨折。接诊医生表示,小宋发生骨折的原因主要与骨质疏松有关。

为何发生骨质疏松

“骨质疏松原本是中老年的高发病,但是现在,城市年轻白领发生骨质疏松的几率越来越高了,特别是女性的比例较男性更高。甚至出现低龄化趋势。”咸安区中医医院外科主任陈刚介绍,经常在办公室里久坐,缺少运动,加上担心晒黑而甚少晒太阳,加速了骨流失,从而诱发骨质疏松症的发生。

除此之外,陈刚主任指出,不良嗜好是发生骨质疏松的危险因素。烟草中的成分会使雌激素减少,容易

造成早绝经;酒精对骨骼有毒性作用,过量酒精还会损害肝脏,使维生素D合成减少,影响肠道对维生素D和钙剂的吸收;而咖啡、茶和可乐中的咖啡因,过量摄入后会产生轻度利尿作用,尿量增加就会增加尿钙排出、粪钙排出,引发骨质疏松。他特别强调,女性骨质疏松发病比例比男性高。不少年轻女性又不注意补钙,因此将来绝经后骨质疏松的发生率也可能更高。

如何预防骨质疏松

“预防骨质疏松应从儿童、青少年做起,例如注意合理膳食营养,多食用含钙、磷高的食品。”在陈刚主任看来,坚持体育锻炼,多接受日光浴,保持良好的生活习惯,尽可能保存体内钙质,丰富钙库,将骨峰值提高到最大值是预防生命后期骨质疏松症的最佳措施。

需要注意的是,老年人由于胃肠蠕动减慢,容易产生便秘。而如果服用钙剂,则往往进一步加重便秘。他表示,中老年人防治骨质疏松,通过饮食补钙,以及经专门配方的高钙、低脂、低胆固醇或无胆固醇、低糖或无糖的酸奶则是优先选择之一。



如何治疗骨质疏松

“很多老年人以为骨质疏松和白头发、老花眼一样,是不可避免的‘老年病’。”陈刚主任强调,这是一个认识误区。市民只要做到“早预防、早检测、早治疗”9字口诀,就能减少骨质疏松症所带来的危害。通常,骨质密度在30到35岁左右时达到骨峰值,之后便会因钙质流失而开始下降,尤其以女性的下降速度更为明显。因此建议,50岁以上的中老年人应适时检测骨密度,绝经后的妇女更应该重视此项检查。

陈刚主任最后强调,一旦过了65岁,骨质的流失速度就超过形成速度,骨量下降,骨质变脆。因此年轻时要加强运动,就可减少今后骨质“衰老”的速度。



扫一扫
更多精彩活动和免费礼品等你来

你问我答

咸安区周女士问:医生您好,昨天一整天没什么吃,晚上太饿吃了根玉米,晚上睡觉感觉肚子胀,肚脐右边和右边下面一点,按压会胀痛,不按就没感觉,到今天还会,感觉好像比昨晚回好一点,肚子鼓鼓的感觉里面有气,请问该怎么治疗?

咸安区中医医院内科王医生答:这种情况的发生有可能是肠道功能不太好引起的,可以进行腹部的按摩处理。建议平时饮食要清淡,不要吃刺激性大的食物,不易消化的食物和生冷的食物也尽量不要吃。

温泉城区王先生问:医生您好,我今年60岁,嘴老是苦,请问该怎么办?

湖北科技学院附属第二医院口腔科孔医生答:这种情况需要做一下肝胆方面的检查,如果有慢性胆囊炎,肝胆湿热,也是这个症状的。也可以去医院口腔科看看,明确原因,多喝水,注意口腔卫生,合理饮食。

咸安区张女士问:医生您好,两个月多一点的小孩,不发烧,偶尔会咳嗽五六声,大约三十分钟左右咳嗽一次。请问怎么处理?

咸宁市第一人民医院新生儿科易医生答:你好,你先不要使用任何药物,多给喂点水,屋里使用加湿器,空气干燥特别容易引起。(叶子/整理)



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来