

# 郴州桂阳卫健人献血 13 万毫升

本报讯 (通讯员 卓敏 曹怡霏) 春节将至,为保障临床用血需求,让患者能在节日期间得到及时救治,郴州市桂阳县卫生健康局、县计生协近日联合组织开展全县卫健系统献血活动,用热血传递爱心,用爱心为生命保驾护航。

活动现场,气氛热烈有序,来自全县卫健系统的干部职工积极响应号召,纷纷踊跃参与。在志愿者和血站医护人员的引导下,他们有序排队,依次进行登记、体检、血液初筛等环节。

此次活动中,桂阳县人民

政府副县长李卫国现场慰问献血者后,更是身体力行参加献血,充分发挥了模范带头作用。自 2016 年起,李卫国已累计献血 6 次,他表示献血是每个公民应尽的责任,也是一种社会公德,要在全社会提倡,带动更多群众参与到无偿献血中来。

桂阳县中医医院党委办公室主任曾辉不仅自己多次参加献血,还号召了本单位 15 名医护人员来献血。“医护人员是生命健康的守护者,也是爱心的传递者,作为一名医务工作者,我深知血液对于患者的

重要性。”曾辉表示,希望通过自己的行动,鼓励更多的人加入到无偿献血的队伍中来。

无偿献血是传递爱心、拯救生命的公益事业。此次爱心献血活动发起以来,桂阳县卫健系统有 400 多名干部职工报名参加。截止 1 月 6 日下午,共有 327 名医护人员成功献血,累计献血 130800 毫升。



## 百岁老人重获新“视界”

近日,在长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)的眼科病房内,101 岁的程茂铜(化名)老人成功接受“白内障超声乳化劈核联合小切口核块取出+折叠式人工晶体植入手术”,手术仅用时 15 分钟,但难度系数非常高,真正做到既去除病灶又最大限度减少角膜内皮的损伤。经过眼科医护团队精心照料,术后第二天程茂铜老人即拆下纱布,重获新“视界”。

通讯员 聂素君 秦璐 摄影报道



## 湘西自治州人民医院 互联网+居家护理,在家享专业关怀

本报讯 (通讯员 田璇) 以往,出院带管患者需要定期到医院进行管道维护,不仅身体疲惫,还可能面临交通不便、排队等候等问题。如今,湘西自治州人民医院推出互联网+上门居家护理服务,患者在家就能享受到与医院同等质量的护理,大大提升了居家康复的便利性和舒适度。

近日,该院普六科一名胆道术后患者在出院后,通过互联网平台成功预约了上门居家管道维护的服务。患者因病情治疗需要,留置两根 PTCD 管,

并留置时间长,出院后仍需定期进行管道的维护与护理。在接到订单后,普六科护士长田园园与家属取得联系,详细了解患者病情、管道的状况等信息,做好充分准备后,上门为其提供专业的管道维护服务。

在患者家中,护士向患者及家属亲切问候,并详细解释此次上门服务目的、流程及注意事项,消除患者紧张情绪。操作中严格按照医院的护理标准和操作流程,对管道及周围皮肤进行仔细的检查、清洁消毒、更换及对 PTCD 管进行 3M 胶布的二次固

定,同时耐心地向患者及其家属讲解管道护理的注意事项,指导患者如何观察管道的引流情况、预防并发症的发生。这种面对面的沟通与指导,让患者和家属对管道护理有了更直观、更深刻的理解,也增强了患者居家康复的信心。同时得到患者及家属的真挚的感谢。

卓越护理,不仅要让患者在医院感受到家人般的温暖,更要延伸到患者家中,让患者在出院后也能够得到持续、稳定的护理,为患者的全面康复保驾护航。

## 打个喷嚏,她鼻血流了 1 小时

本报讯 (通讯员 肖莉) 近日,长沙 54 岁的彭女士因打喷嚏后流鼻血,近一个小时未止血,到湖南省人民医院耳鼻喉头颈外科就诊。三病区主任王宁为其在鼻内镜下找到了出血点,进行了填塞止血。

王宁发现,彭女士不仅两侧鼻腔前端黏膜充血、糜烂严重,而且有抠鼻、揉鼻的坏习惯,近期也一直在服用抗血小板聚集的药物,诊断这次鼻出血是因为鼻腔干燥引发的出

血,而服用抗血小板聚集药物双重原因所致。

王宁介绍,冬季较干燥,是鼻出血的多发季节。如发生鼻出血,尽量不要惊慌,可根据鼻出血的轻重缓急、出血部位、出血量及病因,选择不同的止血方法。

1. 指压法:适用于鼻腔前部的出血,尤其是儿童和青少年。方法是:患者取坐位、头部略前倾,用手指按压出血侧鼻翼或捏紧双侧鼻翼 10~15 分

钟,同时嘱患者吐出口内血液,避免误咽。2. 冰敷法:用碎冰或冰毛巾冷敷颈部及额头,通过降低局部温度引起血管收缩,达到止血效果。3. 若鼻出血仍无法控制,则应即刻就医,到耳鼻喉科做进一步的止血处置,防止出血过多引起休克。

预防鼻出血,可采用加湿器或生理盐水喷鼻以增加鼻腔黏膜湿度,避免不良挖鼻和用力擤鼻、揉鼻,并控制血压,避免乱用和滥用鼻喷剂。

## 警惕! 校园悄然流行这种致命“游戏”

本报记者 王璐 通讯员 李雅雯

近年来,一种起源于国外的危险游戏在我国悄然出现,已有青少年不慎中招,医生提醒,需引起社会各界的高度关注。

记者调查发现,这种危险的游戏有着诸多名称,如《梦回大唐》或《死亡三秒》,其玩法极具危险性。参与者先靠墙蹲下,进行多次深呼吸后憋气站起来,与此同时,另一人用手压住其心脏区域。仅仅在短短几秒钟内,这种操作就会导致心脏和大脑供血不足,引发缺氧和窒息的可怕后果。在缺氧窒息的过程中,参与者还可能出现幻觉等异常精神状态,而情况严重者甚至可能会直接窒息死亡,或者陷入植物人状态。据了解,该游戏在国外曾酿成多起悲剧,多名青少年因此失去了宝贵的生命。

在我国,一些进入青春期的少年因年少冲动、好奇心作祟而尝试这个游戏,导致身体和心理遭受重创。例如,有青少年在玩过之后,出现了持续性头晕、胸闷、四肢乏力、精神不振以及记忆力下降等一系列严重症状。他们的心肌酶明显升高,直立倾斜试验呈阳性,脑电图和头颅磁共振结果也出现异常。这不仅让孩子们承受着身体的病痛折磨,还对他们的学业和正常生活造成了极大的干扰。

湖南省儿童医院心血管内科副主任医师王祥详细了解游戏过程后指出,这种游戏对青少年的危害是多方面且极其严重的。从身体机能角度来看,心脏和大脑作为人体最重要的器官,在供血不足和缺氧的情况下,其细胞会遭受不可逆的损伤。心脏的正常节律可能被打乱,大脑的神经功能也会受到影响,进而引发一系列身体不适症状,严重时甚至会导致器官功能衰竭。

目前,针对因“缺氧”导致的系列综合征,该院有多学科协作的综合治疗方法。中医科通过中药调理,帮助改善身体的气血循环,增强机体的抵抗力和自我修复能力;康复科采用高压氧等康复手段,为缺氧受损的组织细胞提供充足的氧气供应,促进其恢复;心理科则针对孩子们因身体不适而产生的心理阴影进行疏导,帮助他们克服恐惧和焦虑情绪,重拾面对生活和学习的信心;同时,神经内科等科室也根据患者的具体症状提供相应的对症治疗。医生提醒,尽管面对伤害,医院有积极的治疗方案,但这都是病情发生后的补救措施,尽量让孩子远离此类游戏伤害才是重中之重。

据了解,除了这类危险游戏,校园中易流行的一些游戏及玩具,也可能会对孩子们身心造成伤害。王祥表示,弹射玩具,如高压玩具枪、特殊面具玩具、激光类玩具等,都容易对孩子造成伤害。

这些危险游戏之所以能够在青少年群体中流行起来,一方面是因为青少年处于身心快速发展的阶段,对新奇事物充满好奇,缺乏足够的判断力和自我保护意识;另一方面,网络的快速发展和信息传播的便捷性,使得这些危险游戏的传播范围更广、速度更快。

为了保护青少年免受这些危险游戏的侵害,医护人员建议家长和学校应承担起主要的监管和教育责任。家长要与孩子保持密切的沟通,关注他们的日常行为和心理变化,及时发现并制止孩子接触危险游戏的行为。学校则应加强安全教育课程的设置,通过案例分析、专题讲座等形式,向学生详细讲解危险游戏的危害,提高学生的安全意识和自我保护能力。同时,社会各界也应积极营造健康的文化娱乐环境,减少不良信息对青少年的影响。只有全社会共同努力,才能为青少年筑起一道坚固的安全防线,让他们在健康、安全的环境中茁壮成长。