

松雅湖畔设立救护志愿服务站

每逢节假日和周末将安排救护师资和志愿者,为游客们提供急救救护等服务

星沙时报(记者 宋彬彬)5月6日上午,长沙县在松雅湖举办以“生命教育,人道陪伴”为主题的2022年“红十字博爱周”宣传暨清风志愿服务倡议活动,宣布在松雅湖设立长沙县红十字会救护志愿服务站,启动“红十字博爱周”系列活动。

为大力弘扬清廉文化,引导广大红十字志愿者恪守人道初心,现场,县红十字会向广大红十字志愿者发出倡议,共同开展“清风志愿服务”行动,打

造风清气正的红十字志愿服务队伍,为“厚德星沙,好人之城”贡献清廉正能量。随后,大家为新成立的红十字救护志愿服务站揭牌,为新组建的县红十字启航志愿服务队授旗。

“红十字救护志愿服务站的设立,为松雅湖增添了一个文明新窗口、一处靓丽新风景、一张民生新名片。”松雅湖生态新城发展中心相关负责人表示,为践行“人民至上,生命至上”理念,县红十字会积极探索志愿服务常

态化发展模式,在松雅湖湿地公园礼乐广场成立红十字救护志愿服务站,以后将每逢节假日和周末安排救护师资和志愿者,为游客们提供急救救护、急救知识普及、“三献”工作宣传、救护技能示范带教等常态化志愿服务。

活动还邀请了市红十字会为志愿者培训业务,并表彰第一季度优秀红十字志愿者。长沙县红十字会相关负责人介绍,开展此次活动旨在纪念第75个“世界红十字日”,弘扬“人道、博

爱、奉献”的红十字精神,进一步扩大红十字会的社会影响力,加强志愿服务队管理,促进长沙县红十字事业持续发展。

据悉,“红十字博爱周”活动启动后,县红十字会将结合“全国防灾减灾日”宣传,开展急救知识普及培训、演练和救护员取证培训,在高职院校、中小学、幼儿园广泛开展生命教育,合力创建平安校园,助力“厚德星沙好人之城”建设。

各方力量齐汇聚 免费送餐到“疫”线

星沙时报(记者 阮霖浩 通讯员 黄超群)“今天有多少人?我们做好了给你们送过去。”5月6日中午,长沙县安沙镇旺阁食府餐馆的后厨忙得热火朝天,没过多久50份特制午餐制作完毕并打包装箱,等在一旁的文建双和志愿者们很快将餐食送到了安沙社区核酸采样点的工作人员手中。

“奋战在一线的工作人员都特别辛苦,我希望用力所能及的方式为疫情防控贡献一份力量。”今年43岁的文建双是旺阁食府餐馆的老板,目前她的餐馆已经在安沙镇经营了15年。了解到镇上将再次开展核酸检测采样工作,文建双提前联系了安沙社区的工作人员,希望能为防疫一线工作人员提

供免费餐食。中午12时许,爱心盒饭被准时送至医务人员和社区志愿者的手中。“暖胃又暖胃,感谢老板送来的爱心午餐,真的很感动,觉得再怎么辛苦也值了。”志愿者熊胜说。

“上次做核酸,也是文老板主动联系我,说要给我们免费送餐,这前前后后加起来都送了上百份。”安沙社区相关负责人对文建双赞不绝口,“正是有这样的爱心人士,让我们感受到了温暖,让我们工作更有干劲。”

一份份盒饭代表的不仅是文建双的爱心,更是党群同心、全民防疫的动人写照,安沙社区将坚决落实疫情防控各项措施,加强宣传力度,竭力守护人民群众生命安全。

书香浸润乡村 文明助力成长

长沙县高桥镇打造“书香高桥”品牌,大力推进农村精神文明建设

星沙时报(记者 罗展)5月6日,记者从长沙县高桥镇获悉,今年该镇致力打造“书香高桥”品牌,大力推进农村精神文明建设。

走进百录村,一个由集装箱改造后组成的精致书屋装扮在田野旁。文字读物、社会百科、人文艺术、益智游戏……这里的书籍按不同类别整齐的摆放着,图书共有2000余册,免费供村民们阅读。走进书屋,在这里你可见阅读,边透过玻璃窗欣赏村庄、田野美景尽收眼底,好不惬意。

“为营造爱读书、读好书氛围,我们面对镇域内所有学校进行招募,目前确定了8名书香少年,每周末安排4人到书屋做书屋管理员,近期他们就会上岗。”高桥镇相关负责人介绍,他们在百录村除了设立书屋,还打造了一个精神文明阵地,阵地里展示着学生们的一幅幅绘画作品、“我的理想”小作文、微心愿等。

“在镇域内的学校开展‘我的家乡’绘画征稿活动,让学生以童年的视角,用画笔展示不一样的高桥美。”该负责人说,前期他们还针对贫困学生、留守儿童等开展了微心愿征集活动,后期将逐一认领并兑现心愿。

高桥镇相关负责人说,今年,高桥镇致力打造“书香高桥”品牌,大力推进农村精神文明建设。4月“书香高桥”基金正式成立,目前基金募捐有50余万元,将主要用于优秀学生奖励、困难学生扶助等。

“加强农村精神文明建设,是全面推进乡村振兴的重要内容。”高桥镇相关负责人说,高桥镇全力实施“强省会”战略,夯实基础保障,做好“民生”文章,全力提升“一老一小”幸福指数,今年将以永葆“闯”的精神、“创”的劲头、“干”的作风,统一认识,抬高坐标,为实施“强省会”战略贡献高桥担当作为。



走进长沙县高桥镇百录村,一个由集装箱改造组建的精致书屋装扮在田野旁。 章帝摄

联合执法治乱象,上门普法聚人心

星沙时报(记者 盛磊 通讯员 邹彦钰)位于长沙县星沙街道水桐树社区的商业步行街人口密度大、人流量也大,又临近星沙繁华商圈,不少流动摊贩趋之若鹜。然而,烟火升腾的同时,是道路被堵、市容受损。近日,水桐树社区联合行政执法部门对商业步行街内占道经营乱象进行了集中整治。

整治前,烧烤、炒粉、烙饼等夜宵摊贩将三轮车随意停在路口或路边人行道上,造成周边小区拥堵,严重影响居民出行。夜幕降临,许多居民前来消费,随手丢弃的白色垃圾,也污染了城市环境。“这是流动摊贩未经许可占道经营,又不注意环境卫生,对道路交通安全及市容市貌带来很大危害。”水桐树社区相关负责人说。

行动中,社区干部和执法人员沿商业步行街对流动摊贩进行了普法劝离,耐心告知他们占道经营存在的安全隐患,并对沿线门店业主进行了“门前三包”规范执法。对于部分不配合管理的摊贩或门店业

主,执法人员依法暂扣了经营工具,且开具了执法文书,要求到星沙行政执法队接受进一步调查处理。

为巩固执法成果,社区党总支还发动住在商业步行街的党员逐一走进流动摊贩家中,跟他们宣讲政策,做思想工作,利用“熟人社会”资源,动之以情、晓之以理,呼吁他们共同参与环境维护,助力文明城市创建。为确保乱象不反弹,社区党员及网格员还将不定期进行巡查。

“整治后,步行街的流动摊贩少了,道路看起来干净畅通多了,晚上也没那么吵了。”家住商业步行街的居民李爹爹感慨道,“社区挺为我们居民着想,希望这种良好的市容秩序要一直保持。”

水桐树社区相关负责人介绍,社区因地制宜,以网格化管理为抓手,以志愿服务为载体,以严格执法为保障,从居民关心期盼的问题入手,通过党建引领、党员先行,凝聚新老居民共同参与维护社区环境的合力,让居民有更多获得感、幸福感。

警惕妊娠并发症,孕妈妈不可大意

长沙市中医医院专家提醒,妊娠并发症威胁孕妇和胎儿健康,孕妈要注意学习防范

星沙时报记者 李丹 通讯员 粟青梅

妊娠是女性需要经历的一个特殊的生理阶段,虽然偶尔会身体不适,怀孕大多是顺利和安全的。但有时候,某些孕妈或者宝宝会出现一些健康问题,被称为妊娠并发症。记者走访长沙市中医医院(长沙市第八医院)妇产科了解到,妊娠并发症是威胁孕妇和胎儿健康的重要因素之一,值得每一个孕妈妈学习和防范。

宝宝重5.5千克 “糖妈妈”生“巨大儿”

病例:23岁的何女士初次怀孕,理所当然成为家庭中的“大熊猫”,全家人好吃好喝伺候着,肚子也长势喜人。孕7月的时候,何女士到长沙市中医医院(长沙市第八医院)妇产科常规产检,医生告知血糖偏高,并耐心指导她孕期的糖尿病饮食。

经过短时间的饮食控制后,何女士血糖仍然不达标,加入了“糖妈妈”的行列,从此在监测血糖、注射胰岛素中艰难度日。熬到足月前两天,因为肚子痛去产检,经过详细而严谨的产前评估,“糖妈妈”何女士的宝宝是个巨大儿(出生时体重≥4000g的新生儿),顺产对母体的风险极大。最终,何女士通过剖宫产,产下一个5.5千克的女儿。

解语:“妊娠期糖尿病就是怀孕期间患上的糖尿病。通常会在24—28周之间进行血糖耐量筛查,如果建档时发现空腹血糖高或者父母有糖尿病的,筛查时间可能提前。”医院妇产科主任医师徐珊珊介绍。

妊娠期糖尿病带来的过量糖分,一方面容易致胎儿缺氧;另一方面,又容易导致胎儿体重增加,成为“巨大儿”。胎儿娩出后,易致新生儿低血糖、高胆红素血症及新生儿呼吸窘迫综合征,胎儿畸形率也高于正常孕妇的胎儿。胎儿身体素质可能会差一些,成年以后患糖尿病机会明显增加。

对于“糖妈妈”而言,妊娠早期容易自然流产。后期易诱发妊娠高血压,易导致感染,加重糖尿病代谢

乱,甚至诱发酮症酸中毒。分娩“巨大儿”易导致严重的产道撕裂,产后发生漏尿、子宫脱垂等盆底功能障碍的几率显著增加。此外,分娩后胰岛功能受到重创,发生其他代谢性疾病和心脑血管疾病的风险也大大提高。

徐珊珊提醒,目前控制孕期血糖的方法主要有健康教育、饮食控制、适当运动、血糖监测和胰岛素治疗。孕妇在日常饮食中应多吃富含维生素、微量元素、膳食纤维及易消化的食物(如蔬菜、低糖水果、鸡蛋、低脂牛奶、鱼肉、禽肉等);少吃或不吃高糖、高脂肪、高能量的食物;少食多餐,避免进食过饱,控制体重。可选择散步、瑜伽、孕妇操、游泳等运动方式,如经过饮食和运动管理,妊娠期血糖还不达标时,应及时加用胰岛素进一步控制血糖。

妊娠高血压做好预防是关键

病例:24岁的小丽是位年轻的准妈妈,日前,怀孕38周的她因偶感腹痛腹胀,来到长沙市中医医院(长沙市第八医院)就诊,因测量血压偏高分诊入住了产科。对自己需要住院,小丽表示不理解,问:“既然没到预产期,也没见红和破水,只是肚子偶

尔胀一下,为什么这么早住进来?至于血压高就更不能理解了,面对小丽和家属的疑惑,医护人员半小时后又给小丽测量了一次血压,血压仍显示160/110mmHg。于是耐心告诉她,血压在一个月明显升高,并且超过了正常值,如果不及时得到诊治,血压继续上升会威胁到她和宝宝的健康,现在已经是孕晚期了,为了宝宝安全,需安心住院。

完善一系列检查后,结果显示,小丽的病情已进展为妊娠期高血压比较严重的一类——重度子痫前期,考虑到孕周已足月,及时结束妊娠是防止疾病进一步加重的最佳方式,医生为其进行了剖宫产手术。

解语:“妊娠期高血压是妊娠期女性出现的血压异常增高及伴有的一组临床并发症,是早产最主要的原因,也是导致孕产妇死亡的三大主要原因之一。”徐珊珊介绍,高血压被誉为老年性疾病,很多年轻人不以为然,其实,随着生活水平的提高,肥胖、不良饮食习惯、精神压力大等因素的影响,高血压已经慢慢侵袭着年轻人的健康。年龄在40岁以上,肥胖,有妊娠期

高血压疾病的家族史(尤其是母亲及姐妹),既往有妊娠期糖尿病,孕期精神紧张、有负面情绪等情况,都容易患妊娠期高血压。徐珊珊提醒,备孕、孕期以及高危患者应关注自己的血压,千万不要把孕期血压升高不当一回事,要规律进行产检。

徐珊珊表示,有妊娠期高血压疾病高危因素的女性,如果想怀孕应该进行规范、全面的评估。评估患者的血压、血糖、血脂等血管功能和代谢功能状态,筛查隐性高血压。已经患高血压的女性,更是要在孕前进行全面的、慎重评估。如果妊娠风险过高,建议延缓妊娠。此外,在计划妊娠前6个月,应停用孕期禁用的降压药物,换成相对安全的降压药物,治疗血压达标后观察4—8周再考虑备孕。

“疾病的预防大于治疗,早预测、早诊断和早预防成为重中之重。”徐珊珊说,妊娠期妇女要严密监测体重变化,合理控制体重增长;注意合理膳食,食物多样,以谷类为主;多吃蔬菜、水果和薯类,奶类、豆类,鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油,将健康饮食与适量运动结合起来,保持心情愉快,远离妊娠期高血压疾病。

患者突发腹痛 精准放射影像揪出“真凶”

星沙时报(记者 李丹 通讯员 徐慧勇 熊海峰)急性消化道出血是临床常见急症,如诊断或治疗不及时,将给患者生命安全造成严重威胁。近日,长沙市中医医院(长沙市第八医院)放射科通过精准快速诊断,及时挽救了一名突发胃出血患者的生命。

当天,一位十二指肠切除术后患者突发急性腹痛,需紧急进行腹部CT增强检查。医院放射科值班技师杨紫薇根据患者情况设计检查参数,通过CT图像诊断为副胃左动脉分支破裂出血,需紧急进行介入止血治疗。经过介入团队3个小时奋战,手术顺利完成,病人

转危为安。在术后的病例讨论中,专家一致认为,患者的成功获救,早发现、早就医是关键,而放射科快速、精准的CT影像学诊断检查,为这次救治争取了最佳抢救时间。

放射科主任罗春介绍,在临床中,副胃左动脉分支血管等分支小血管破裂出血,如果不抓好扫描时间和造影剂参数就会很难充分显影,甚至对检查造成干扰。根据病情精确抓取时相能清晰显示腹腔干各级分支及变异破损处,辨别血管来源,为后期介入手术中寻找“犯罪”血管、插管等提供指导,从而挽救患者生命。

体检提示“窦性心动过缓” 需综合评估是否治疗

星沙时报(记者 李丹 通讯员 宋亚妮)近日,林先生来长沙市中医医院(长沙市第八医院)体检中心做入职体检,内科医生听诊后考虑为心动过缓,心电图结果也显示:窦性心律过缓(53次/分)。随后就诊过程中,医生询问了林先生的病史、平时运动情况,复检了心脏的体格检查、心电图,结合年龄、临床表现等情况后,表示其窦性心动过缓只是生理性的,不会影响入职,以后定期复查即可。

窦缓分为生理性和病理性两类。生理性窦缓常见于年轻人、运动员(或经常运动的人)、重体力劳动者、睡眠状态(睡眠时对供血供氧需求降低)等。

病理性窦缓往往是由其他疾病引起的,比如冠心病、心肌梗、心肌炎、电解质紊乱等。另外,某些药物如β受体阻滞剂、洋地黄类、麻醉药物等也可导致窦缓。

窦缓要不要治疗不能一概而论。如心电图提示窦缓,建议医生综合评估是否需要复查及进一步检查。生理性窦缓无明显不适无需治疗,也不会影响工作、生活,只需定期复查即可。病理性窦缓则需心血管科、神经内科等科室针对原发病治疗,或使用提高心率的药物以保证脏器灌注,也可采用中药治疗。显著的窦缓或伴有停搏、有数次晕厥史的患者,则需植入心脏起搏器治疗。

离您更近 与您更亲 健康 86885555 04 长沙市中医医院(长沙市第八医院) 星沙时报 联合主办 2022年5月7日 星期六 责编/蒋亦子 美编/任筱 校读/黄倩宜 江涛 星沙时报