

身体力行 为生命续航

本报记者 王冰之

点滴热血,点亮生命;无偿献血,无限光荣。左右两臂多年献血留下的针孔,记录着王玲23年的无私奉献,见证着她一次又一次平凡的善举。她用自己的血液挽救生命,为他人带来生的希望,是当之无愧的“平凡英雄”。

王玲是人保财险驻马店分公司的一名职工,至目前,她捐献全血9400ml、成分血88次,累计折合献血量27400ml。23年间无偿献血从未间断,她也因此先后荣获由国家卫健委、中国红十字总会、中央军委后勤保障部卫生局联合颁发的全国无偿献血奉献奖铜奖、金奖。

2000年,在单位的组织号召下,

王玲第一次伸出手臂献出涓涓热血。“既然献血能帮助人,那何不从这件事做起。”从此王玲踏上了无偿献血这条爱心路。

“第一次献血后身体没有不适,有点疲惫但很快就恢复了。”王玲说:“献血时我了解到,献血类型主要有捐献全血和成分献血两种,两次全血献血间隔期需要在6个月以上,单采血小板需要间隔两周。想到自己献的血也许能让一个濒危的病人重获新生,我心里就很温暖。”于是,王玲坚持每年无偿献血两次全血,疫情期间,更是多次参与成分血无偿献血。为了保证血液质量,她平时坚持跑步、瑜伽、舞蹈等健身运动,提高

自身免疫力,增强体质。

“39600199”这个编号意义非凡,在成为无偿献血志愿者不久后,王玲便于2004年登记注册造血干细胞捐献志愿者,加入中华骨髓库,拥有了属于自己的荣誉编号,身体力行等待造血干细胞挽救生命的患者送去更多的配型希望,让更多的生命得到延续。

当谈及为何能多年坚持无偿献血时,王玲的回答质朴而感人:“我

只是做了一件平凡的小事,无偿献血已经成为我生命里的一部分。”王玲的这份坚持默默影响着家人,丈夫和女儿在她的影响下也加入献血行列。一家人携手公益事业,将献血和志愿服务作为生活的一种习惯、一种自然。

涓涓细流汇成大海,滴滴热血诠释爱心。王玲告诉记者,只要身体条件允许,自己会把无偿献血坚持下去,为社会贡献自己的力量。⑤3



无偿献血 毕生荣耀



专家义诊 呵护健康

日前,驿城区西园电力社区卫生服务中心特邀北京眼科专家杨明迪为辖区内青少年免费做眼晴诊疗,包括视力筛查、医学验光、视功能检测、斜视筛查等。⑥5

本报记者 王捷 摄

市中医院 加强住院医师规范化培训

本报讯(记者 李国喜 见习记者 郭诗玮 通讯员 姚娜)近日,市中医院举行2023级中住院医师规范化培训入院教育暨岗前培训会。市中医院相关负责人,医务科、科教科、规培办、新招录2023级住院医师规范化培训学员、新进实习生70多人参加。

住院医师规范化培训是医学生

毕业后教育的重要组成部分,占据了医学终生教育承前启后的重要地位,是医学毕业生成长为合格临床医师的必由之路。

市中医院相关负责人向新招录的住培学员表示欢迎,她表示,医院会为大家提供良好的发展空间和展示平台,希望学员尽快适应医院环境和工作需要,不断加强职业道德修

养,提高思想、业务素质和工作能力,成为一名合格的临床医师。

市老促会红色故事宣讲员李强为大家讲授“弘扬竹沟精神、传承红色基因、凝聚奋进力量”的人培第一课,向大家讲述竹沟的红色历史,介绍这片热土上涌现的一大批革命先烈,阐释了“忠诚、奉献、奋斗”的竹沟精神,形象生动地展示了革命先烈

前赴后继、为国为民的光辉历程和壮美情怀。

今天的太平盛世来之不易,大家表示要加倍珍惜学习的机会,牢固树立理想信念,不忘初心、牢记使命,积极投身医学,以实际行动践行医者仁心,继承和发展好中医药这一瑰宝,为医疗卫生事业的发展贡献力量。⑤3

医卫快讯

市中心医院

研究合理用药 减轻患者负担

本报讯(记者 王捷 通讯员 张雪凝)近日,由河南省药学会主办、市中心医院承办的“强基层 助规范”合理用药基层行活动——慢病合理用药系列论坛(驻马店站)顺利举行。

同时,市医学会药事管理专业委员会、市临床药学专业委员会召开2023年学术年会。来自全市各县(区)医疗机构相关部门负责人、药学专业技术人员200多人参加会议。

市中心医院主要负责人表示,市中心医院高度重视药事管理和

合理用药工作,希望通过学会平台加强全市各医联体单位的学术交流,增强全市各级医院药事管理能力与药学服务水平,推动药学服务质量提升。

河南省药学会秘书长史艳玲表示,希望全市各医疗机构在学会引领下,加强医院合理用药管理,降低患者用药经济负担。药学人员要积极参与药学科普队伍,增强人民群众健康管理意识,提高用药风险识别能力。⑤3

市第一人民医院迎来驻扎式帮扶

本报讯(记者 王捷 通讯员 邢小宝)近日,郑州大学第一附属医院超声科许聪颖博士到驻马店市第一人民医院,开展为期一年的驻扎式帮扶工作,成为该院驻马店市第一人民医院超声科驻点专家,开启了驻扎式帮扶模式。

自驻扎式帮扶开展以来,许聪颖全面了解市第一人民医院超声科的发展现状,根据科室工作短板,充分发挥自身专业特长,制订帮扶计划,定期开展坐诊、理论授课、病例分享、疑难病例讨论等,有针对性地开展超声科帮扶工作。

超声是临床医生的眼睛,是临床医生判断病情、提出诊疗方案的重要依据。许聪颖的驻扎式帮扶将进一步提高市第一人民医院超声科医护人员的技术能力和服务水平,让天中百姓在家门口就能享受到高质量的医疗服务。

许聪颖每周二上午在市第一人民医院老院区,周一、三、四、五在西院区坐诊,擅长甲状腺、乳腺、腮腺、下颌腺等浅表器官的超声诊断,特别是甲状腺、乳腺结节性病变的良恶性鉴别诊断,可以为外科手术方式的选择提供重要的评估信息。⑤3

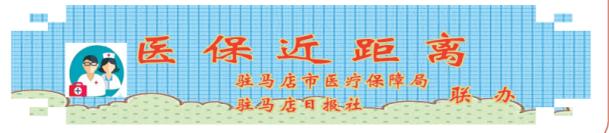


8月4日,我市2023年“公务员献血月”无偿献血活动正如火如荼进行中,活动当日有51人献血,累计献血量17400毫升。⑥5

本报记者 王冰之 摄

医保知识问答

什么是重大疾病? 重大疾病是指临床路径明确、疗效确切且费用比较昂贵的病种或治疗项目。
重症慢性病定点医院如何变更? 携《身份证》《重症慢性病就医证》工作日到医疗保险经办机构办理变更手续。



艾滋病防治宣传教育知识

性病患者或患有生殖器疮、溃疡、炎症的人更容易感染艾滋病,也可以减少感染和传播艾滋病的危险。怀疑自己患有性病时,要尽早检查、及时治疗,争取治愈,还要动员和和规范治疗性病和各种生殖器感染,自己有性接触的人接受检查和治疗。



无偿献血公告

本周市中心血站血液库存情况
A型——偏低
B型——偏低
O型——偏低
AB型——偏低
本周市中心血站血液库存:A型、B型、O型、AB型均偏低。请您在确保自身健康安全的前提下,参加一次献血,用血液守护生命。
守护城市,为爱逆行,我们需要您的一份力量!市中心血站表心愿

感谢您对无偿献血事业的支持! 欢迎拨打献血预约电话,流动采血车电话:2836636 成分献血电话:2836612 志愿者报名:2839993 微信:ZMDSZXXZ



科学认识食品添加剂

什么是食品添加剂? 根据《中华人民共和国食品安全法》和《食品安全国家标准—食品添加剂使用标准》(GB 2760-2014),食品添加剂是为改善食品品质和色、香、味,以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或天然物质。营养强化剂、酶制剂、食品用香料、胶基糖果中基础剂物质、食品工业用加工助剂也包括在内。

GB2760-2014还规定了食品中允许使用的添加剂品种,并详细规定了使用范围和使用量。我国目前允许使用的食品添加剂共2400多种,其中的364种已经制定了国家或行业质量标准。

人类使用食品添加剂的历史,源远流长。早在商朝,人们就已经掌握用食品添加剂——酒曲酿酒

的技术。食品工业的快速发展,食品添加剂已经成为现代食品工业的重要组成部分,并且已经成为食品工业技术进步和科技创新的重要动力。规范使用食品添加剂不会造成食品安全事件,人们也不必为商家宣传的“0添加”“无色素”、“无防腐剂”等商业噱头而买单。

“瘦肉精”“三聚氰胺”“塑化剂”“苏丹红”等,这些本身就不属于法律允许使用的物质,不法商人出于经济利益的原因,将其加入食品中的行为属于非法添加,这些物质也因此被称为非法添加物。它们和食品添加剂有着本质的区别。

合法合理地使用食品添加剂是食品生产企业的良心与责任,科学理性地认识食品添加剂是消费者的权利和义务。⑤3

科普知识

肺结节是不是肺癌

很多人体检报告上提到肺结节的诊断,那么,肺结节是不是肺癌呢?

我们先了解一下什么是肺结节? 所谓肺结节,是指肺内直径≤3cm的类圆形或不规则形病灶,边界可清晰或不清晰,病灶可单发或多发,其在影像学上表现为密度增高的阴影。肺结节的形成原因有很多,比如细菌、真菌、病毒、结核等感染引起,部分患者可能是感染治愈后形成的陈旧性结节。有环境因素,比如工业粉尘、油烟、空气污染等沉着于肺内形成结节。有的是肺良性肿瘤,早期肺癌也可表现为肺结节。

其实,大部分肺结节是良性结节,不需要处理,只用定期复查就行。但是,有些肺结节需要提高警惕,如果CT检查上提及

有毛刺、分叶、胸膜牵拉、血管穿行、空泡,或者复查过程中发现结节发生变化,比如增大或者密度增高,那么,我们就要小心,有可能是癌前病变或者早期肺癌,但也不要太紧张,这种肺癌经过积极治疗,比如胸腔镜微创手术、射频消融等,能得到很好的治疗效果。

那么,如何预防肺结节呢? 不抽烟,远离二手烟,脱离高危工作环境,保持好心情、作息规律、坚持锻炼、定期体检等,可以预防肺结节的出现或者发生病变。

肺结节并没有那么可怕,它远小于焦虑、恐慌所带给人们的危害,如果发现肺结节,要多听专科医生(胸外科、呼吸内科)的建议,不要盲目治疗。(郑州大学第五附属医院胸外科主治医师 陈涛)⑤3

重点疾病和领域健康教育

驻马店市疾病预防控制中心
驻马店日报社 联办