



我献血 我健康 我快乐

我市 40 余名骑友踊跃奉献爱心

信阳消息(石磊)11月16日下午,来自我市美利达勇士车队的40余名骑友,身穿无偿献血志愿者马甲,脚踏插着无偿献血宣传标语彩旗的单车,沿我市繁华路段骑行,开展无偿献血知识宣传,并前往市中心血站参加了无偿献血。

据活动组织者介绍,为进一步推动我市无偿献血事业的发展,让更多

的市民参与到这一社会公益事业中来,营造“我献血,我健康,我快乐”的良好氛围,同时,积极倡导绿色、环保、文明的健身方式,市中心血站、美利达勇士车队联合开展了这次无偿献血活动。

该活动得到广大单车骑行爱好者的积极响应,大家纷纷报名参加。当天下午,很多骑友很早就赶到了民权路

集合地点,开始整理行装,为此次骑行无偿献血宣传活动做准备。下午3时,由40多人组成的骑行车队从民权路出发,沿民权路、申城大道、湖东大道、鸡公山大街骑行至市中心血站。骑行过程中,骑友们不时停下来向过往行人宣传无偿献血知识。随后,有近30名骑友通过体检参加了无偿献血。

健康工作室
 负责人:唐驹
 电话:15939788289
 E-mail:xyrbwsjk@163.com



护士风采

“既然选择了它,就要无怨无悔的付出;也许没什么回报,但问心无愧于‘天使’的称号”——这是信阳职业技术学院附属医院内三科护士廖云质朴的心声。自踏上护理岗位起,她刻苦钻研业务,不断积累临床经验,始终将病人的健康需求和利益放首位,兢兢业业,以优质的服务和勇于吃苦、忘我工作的精神获得同行的肯定,常常受到患者及家属的表扬。为了不断提高自己的理论知识和实践水平,她利用空余时间,坚持不断学习,积极参加院内外组织的各项护理技能比赛,均取得了较好成绩。

邓冬梅 朱晓红 摄



11月12日,罗山县卫生局组织局机关退休、退职老干部十余人到基层医疗卫生单位调研,为罗山县卫生事业发展建言献策。老干部们调研了2个县直单位和5个乡镇卫生院,每到一处都同医护人员、病人及其家属进行了亲切的交谈,并对各医疗卫生单位发生的巨大变化不时发出赞叹。图为老干部在定远乡卫生院调研。袁琪玉 摄

市中医院用简单方式解决大问题

不开颅就能治脑出血

信阳消息(张军)近日,市中医院骨伤科新开展的“改良微创介入颅内出血(血肿)清除术”获得成功,已有近10位接受该手术的患者康复出院。

“改良微创介入颅内出血(血肿)清除术”采取微创方法在脑部一侧穿刺

开一个小口,通过软管将血肿或积液引出,对脑出血、慢性硬膜下血肿(积液)、急性硬膜外血肿等适应症,有较好疗效。该技术较以往治疗方法,手术方式更加合理,清除出血更彻底,创伤更小,具有不开颅、治疗时间短、住院短费用少等优点。

据手术医生陈彦军介绍,颅内出血(血肿)如果不及治疗,可引发脑疝危及生命。“改良微创介入颅内出血(血肿)清除术”经过软通道将血肿液化后引出,应用简单的手术方式为患者解决了大问题。

糖尿病失控 12 个信号 冬虫夏草可预防

血糖失控在全身都有信号,神经、血管及气管都会损伤,导致多种糖尿病并发症。美国“MSN 健康生活网”最新载文,刊出美国疾控中心糖尿病专家蒂娜·圣约翰教授总结的“糖尿病失控的12个信号”。

1. 视力变化
糖友有时可能会发生视力模糊,阅读困难,晚上看灯出现光环等现象。
2. 听力丧失
耳朵中很多细小血管及神经对听力过程起到关键作用。高血糖会损伤这些血管和神经,使糖尿病患者听力丧失危险比普通人群高两倍。
3. 牙龈出血
除了出血之外,高血糖还会导致牙龈萎缩及出现严重牙周病的症状。
4. 口腔干燥或溃疡
高血糖会导致口干舌燥,更容易发生口腔溃疡、溃疡、炎症和龋齿。
5. 头晕或头昏眼花
血糖过高容易造成起身站立速度

- 太快时感到有眩晕感,心跳过快。
6. 四肢刺痛或麻木
血糖过高容易造成手脚针刺感或麻木,走路时感到脚痛。
7. 手脚经常疼痛
很轻柔的毛毯碰到脚都可能产生疼痛感,夜间疼痛更明显。
8. 腿部痉挛或疼痛
血液循环不良会导致糖友走路或者进行其他身体活动时发生小腿、大腿或臀部疼痛。
9. 肠道及膀胱功能紊乱
高血糖损伤膀胱神经后,患者难以识别何时该小便,导致憋尿,从而让膀胱炎频发。
10. 出汗异常
血糖过高容易导致一些患者出汗更频繁,夜间或吃饭时尤其严重。
11. 皮肤干燥或瘙痒
血糖过高时,体液相对较少,更容易导致皮肤干燥和瘙痒。
12. 性生活困难

性器官也会受到神经损伤的负面影响。
冬虫夏草虽然不降血糖,但它可以全面调节身体,提高机体免疫力,是预防糖尿病并发症的不二之选。降血糖,并不能降低并发症的风险。因为视物模糊、瘙痒、乏力、坏疽等糖尿病并发症的真正原因并不是血糖高,而是糖尿病导致微循环变差所致。冬虫夏草治诸虚百损,理阴阳平衡,具有补元气、润肺补肾、抑制肿瘤癌细胞,调节免疫系统等作用,它能够净化血液,恢复血管弹性,可以预防糖尿病并发症的发生。(延祥)

极草
冬虫夏草
现在开始含着吃
咨询热线:0376-6165555

规范医师处方行为

光山县卫生局开展处方点评工作

信阳消息(李勇 董宇芯)昨日,光山县卫生局对部分乡镇卫生院开展了处方点评工作。

此次检查包括处方书写、药品用法用量、抗菌药物的规范使用、处方合理用药评价、处方药品费用等方面内容。通过此次处方点评,发现部分乡镇卫生院存在不规范处方、用药不适宜处方和未全面使用电子病历等问题。该县卫生局对存在问题进行了通报并进一步强调了加强处方质量和药物临床应用管理,规范医师处方行为,落实处方审核、发药、核对与用药交代等相关规定。同时要求各单位对医务人员进行了合理用药知识培训与教育,制定并落实持续质量改进措施。

全国无偿献血表彰奖励办法

全国无偿献血表彰奖励大会每两年举行一次,由国家卫生部、中国红十字会、总后勤部卫生部对获得全国“无偿献血奉献奖”、“无偿献血促进奖”和“无偿献血先进省(市)奖”的获奖者进行表彰,颁发荣誉证书。

全国“无偿献血奉献奖”分为金、银、铜奖,分别奖励自愿无偿献血达8000毫升、6000毫升和4000毫升的无偿献血者。自98年《献血法》颁布实施以来,我市已连续五次被评为“全国无偿献血先进城市”。(石磊)

