

多措并举 精准破题 市中心血站全力做好冬春季血液保障工作

本报讯（张红斌 张姍红）冬季是献血淡季且是临床用血的高峰期。天气寒冷，“流感”来袭，献血人数骤减；而365天，各临床医院都有许多亟待血液救治的患者。在这一时期，血液，更成为守护生命的安全防线。

2023年12月26日“红色传精神·热血暖三湘”湖南省冬春季无偿献血活动在韶山市启动以来，湘潭市中心血站坚持“以人民为中心”的理念，借势扩大宣传，未雨绸缪、精准破题，向全市发出了冬季应急献血倡议书，至今年1月25日，已成功组织2960人次无偿献血1005100毫升。

在湘潭市大专院校陆续放寒假的前夕，血站负责人带领工作人员走访高校，组织冬季应急献血活动。1月3日至7日，广大学子勇担社会责任，滴淌热血传递爱心：湖南科技大学627人无偿献血208800毫升，湘潭大学89人无偿献血29400毫升，湖南电气职业技术学院42人无偿献血16600毫升……

湘潭市中心血站相关负责人介绍，冬春季来临，血站已提前谋划布局，通过完善献血激励措施，召回定期献血者精准预约献血，动员机关、企事业单位、医疗机构、县(市)区乡镇组织集体献血等形式，有效避免了季节性血液供应紧张。

每年1月份，湘潭市通过启动“卫健系统应急血库”应急献血月活动，确保应急状态的血液安全和血液供应。今年1月11日，湘潭市中心医院南院和湘潭市第一人民医院的医务工作者103人参加无偿献血，累计献血33400毫升；1月13日，3辆流动采血车出现在湘潭市中心医院门诊前坪，该院老职工、新员工、实习生、规培生、职工及病人家属等，221人挽起衣袖，共无偿献血69500毫升，彰显了白衣天使救死扶伤、无私奉献的崇高品质。

1月15日，湘潭市卫健委召开2024年输血工作座谈会。湘潭市采供血工作

起势良好，各项举措进一步巩固了湘潭市连续八届16年蝉联“全国无偿献血先进市”的荣誉成果。

“红色传精神·热血暖三湘。无偿献血是临床病患医疗用血的唯一来源，而应急献血更是一种急病人所急的无私奉献行为！”湘潭市中心血站希望有更多的爱心人士加入无偿献血的大军来，齐心协力挽救生命，携手助力健康湘潭建设。



我市在城区重点公共场所 配备百台AED

本报讯（通讯员 谭孟春）为贯彻《湖南省现场救护条例》，加快构建全市医疗应急救治体系，持续深化国家卫生城市创建、国家医疗应急重点城市建设，市卫生健康委、市红十字会大力推进重点公共场所AED(自动体外除颤仪)配备和医疗急救知识培训工作。截至目前，我市在学校、社区、火车(汽车)站、宾馆、景点等城区人员密集场所共配备了100台AED，培训了合格的第一目击者(救护员)近3万人，重点公共场所配备的AED电子地图通过百度地图等App同步向社会发布，群众可在医疗紧急救援情况下随时查询和就近获取。

据悉，市民打开百度地图搜索“AED”，可查询身边的AED具体位置，并按照距离由近及远排序。市民通过急救知识培训可以掌握AED的使用方法。如果有市民在公共场所突发心脏骤停，在有急救知识与技能的现场第一目击者实施心肺复苏的同时，其他市民可根据电子地图指引就近拿到AED，通过对患者实施除颤，可及时抢救其生命。

不负好春光 擘画新蓝图 市五医院举办 2024年春节联欢晚会

本报讯（张红斌 易曜琼）1月26日晚上，市第五人民医院2024年春节联欢晚会举办。市卫健委和市五医院相关负责人、医院300多名干部职工及家属观看了晚会节目。

市五医院负责人说，2023年以来，医院围绕三级医院等级评审、省级卓越服务示范医院创建和公立医院高质量发展示范项目建设的三大任务，求真务实、开拓创新，发展质量稳步提升，各项工作成效显著。医院成为上海市精神卫生中心在湖南首家合作单位，科研论文在国际期刊发表，创新设立了全省首个地市级心理健康促进中心。2024年，医院将锚定高质量发展目标，加快实施“人才兴院、科技强院、质量立院、文化养院”战略，团结拼搏、锐意进取，努力建设“卓越五医，幸福五医”。

在热烈喜庆的气氛中，多才多艺的职工带着不同形式的节目走上舞台，把欢乐带给了观众。

《春色如画》《祖国你好》等节目以绚丽的歌舞歌颂伟大的祖国；《盛世国乐》《水韵江南》则以古装、舞蹈等元素展现了优雅的中国传统文化；《致敬抗疫英雄》《新五医领航》等节目通过舞台剧和歌舞的表演，艺术地再现了“五医人”救死扶伤、抗击疫情，全力守护人民群众身心健康的生动场景；《夸夸咱医院》以接地气的“三句半”形式，让观众在笑声中了解了医院所取得的成果和闪现的亮点……此外，目前最流行的歌曲《奢香夫人》、最火的舞蹈“科目三”也在晚会上亮相。丰富多彩的节目展现了“五医人”朝气蓬勃的新面貌，更表达了人们对美好春天的期盼。

晚会最后，医院负责人上台参与了音乐快板舞《团结奋进创辉煌》，将欢乐向上的气氛推向了高潮。

晚会还穿插了游艺和抽奖活动，不少职工及家属惊喜中奖；整场晚会20个节目精彩纷呈，最后评选出一、二、三等奖。

老年人如何预防骨折？ 改善骨骼健康，注意均衡膳食

对于骨折的发生，预防重于治疗，对老年人更是如此。日前，《人民日报》(海外版)刊文称，无论之前是否发生过骨折，老年人在日常生活中，都可以通过一些简单措施，来改善骨骼的健康状况。

在生活方式上，老年人可以注意以下几点：加强营养，均衡膳食，增加富含钙的食物的摄取量，如奶制品、豆制品、海产品、坚果、绿叶蔬菜等；保证充足、直接的日照，每天半小时以上；保持规律运动，如散步、打太极、跳舞、练习瑜伽等；戒烟，避免过量饮酒、咖啡及碳酸饮料；采用防跌倒的生活设施，如卫生间防滑垫、扶手等。

此外，每天补充足量的钙剂和维生素D，也是保持骨骼健康的有效手段。一般来说，每天补充钙剂500-600毫克、维生素D31000-2000国际单位(IU)，即可满足大多数老年人的需要。

湘潭市健康教育所温馨提醒： 冬季水果冰凉，不妨加热后吃

冬季气温低，不敢吃冰凉的水果，担心肠胃不舒服；把水果煮熟吃，是不是美味又暖胃？但“加热水果营养会‘打折’”这种说法是真的吗？我们就来聊一聊。

首先，水果加热吃有好处。因为水果经加热处理后，降低了果实硬度，质地变得柔软，更容易咀嚼。水果加热，还可以软化其中的纤维、钝化酶的活性、杀灭病原菌，适合消化功能较弱的人群。

可溶性糖是衡量水果品质的重要因素，水果中的可溶性糖含量高，水果吃起来就甘甜可口。水果加热可大幅提高其中可溶性糖的含量，所以水果加热后吃起来感觉更甜。

但，不是所有水果都适合加热。加热也会导致水果中维生素C的氧化，加热温度越高，氧化速度越快。

维生素C含量偏低的水果，如苹果、桃、梨、香蕉等，可以加热吃。虽然加热会造成这些水果中维生素C的流失，但其含有的矿物质、膳食纤维及抗氧化物质损失并不大。而维生素C含量丰富的水果，如冬枣、猕猴桃等，最好不要加热吃。

加热水果可以采用蒸、煮、烤或微波加热的方式。蒸煮水果时，一般水开后蒸煮2分钟左右即可，此时的水果表层温热适宜，果实温润可口，汤汁充足。

《中国居民膳食指南(2022)》指出，健康成年人每天摄入200-350克水果比较适宜。一个中等大小的苹果去核约200克，一个猕猴桃去皮约100克，一根香蕉去皮后约120克。建议每日选择两三个品种合理搭配，

健康知识普及 行动



湘潭县人民医院： 床旁ERCP术成功救治胆管炎重症患者

本报讯（通讯员 谭如意）近日，湘潭县人民医院内窥镜中心成功为一名女性危重患者施行床旁ERCP(经内镜逆行性胰胆管造影术)，患者转危为安。

75岁的张女士因腹痛、高热(体温39.2℃)伴意识障碍入住湘潭县人民医院重症医学科。结合病史、症状、体征及完善相关检查，诊断为急性梗阻性化脓性胆管炎(重症)、脓毒症、脓毒性休克，同时伴有呼吸衰竭、多器官功能障碍。

患者病情危重，医院迅速组织重症医学科、内窥镜中心、肝胆外科、呼吸内科、心血管内科、肾内科等多学科MTD会诊，由于患者病情进展快，应尽快实施ERCP术解除胆道梗阻，控制感染，此时患者已无法转运至X光造影室。经专家们讨

论，决定由内镜中心紧急在患者床旁行无X线经内镜逆行胰胆管造影(ERCP)鼻胆管引流术。

在无X光辅助下进行ERCP操作，对于手术者的操作能力是一种极大的考验。在向患者家属充分解释病情及风险后，患者家属表示理解，充分信任湘潭县人民医院医疗团队。

积极的手术前准备后，医院内窥镜中心团队凭借丰富的临床经验，使内镜顺利进入患者十二指肠降段，找到水肿膨大的十二指肠乳头，可见脓性分泌物，随即给予鼻胆管置管引流胆汁，20分钟的精细操作后，手术顺利完成。

术后经积极治疗，患者胆红素下降明显，重症感染得到控制，器官功能逐步恢复正常，复查各项指标

明显好转。经完善鼻胆管造影后，再次实施无痛ERCP术，成功为患者取出了一直径约2cm结石。

“感谢县人民医院救了我的命！”出院时，张女士激动地说。

内窥镜中心主任肖湘表示：“床旁无X光引导ERCP术与常规X线引导下ERCP诊疗的最大区别，是前者具有一定的‘盲目性’，操作者需要有丰富的ERCP实践经验和应对困难胆管插管、术中出血等复杂情况的能力。”据介绍，湘潭县人民医院内窥镜中心拥有十二指肠镜等高端精密先进的电子胃、肠镜设备，胃肠道疾病确诊率高，已经实施了近3000例经十二指肠镜逆行性胰胆管取石及胆管支架、胰管支架植入等多项手术，成功救治了多名胆胰疾病的患者。

湘潭市妇幼保健院： 推进廉洁文化建设 持续涵养新风正气

庞意阳

近日，湘潭市妇幼保健院“建院70年·妇幼爱廉说”清廉故事宣讲比赛举行，各党支部通过情景剧、三句半等多种多样的艺术表现形式，讲述了不同时期先进典型的清廉故事和感人事迹……此次活动得到了市纪委监委、市卫健委的高度肯定。

这只是湘潭市妇幼保健院推进新时代廉洁文化建设的一个缩影。多年来，医院以培育廉洁价值理念为根本，以推进“妇幼·医者红——杏林清风工程”为契机，以廉洁文化阵地建设为抓手，以廉洁文化活动为载体，不断创新廉洁文化建设途径，丰富活动内容和形式，以廉洁文化氛围熏陶感染职工，传播正能量，树新风正气，让清廉思想浸润人心。

1 文化活动，激活“廉动力”

湘潭市妇幼保健院持续创新，开展了丰富多彩的廉洁文化活动，不断激活“廉”动力。

除开展清廉故事宣讲比赛外，医院举办的融廉洁教育与健身于一体的“健步行在初心路·清廉正气妇幼人”第六届职工健走活动，也深受职工的喜爱。活动通过搬运“清廉正义瓜”、锤击“廉洁歪风球”、参加廉洁知识抢答赛等环节，既活动了身体，又让职工们在好玩有趣的游戏中进一步学习廉洁文化知识，补足精神之“钙”，筑牢拒腐防变的思想防线。

2 廉政教育，树立“廉思想”

“中秋国庆送廉礼，廉洁短信来提醒；八项规定时时念，道道警钟处处鸣……”每到重要节日，湘潭市妇幼保健院职工均会收到来自院纪委的廉政短信，这也是医院廉政教育的一种方式。

医院还会通过各种场景集中学习党风廉政建设相关会议、文件精神，召开党风廉政建设暨反腐败工作会议，开展各种警示教育和集中研讨等，全方位地进行廉政教育，不断提高党员干部“不想腐”的自觉。

3 浓厚氛围，打造“廉阵地”

无处不在的廉洁文化，构成各具特色的“廉阵地”。

湘潭市妇幼保健院打造了数十处廉洁文化景观、廉洁文化墙，在员工电脑设置了“杏林清风 医者廉心”等内容的廉洁文化屏保，利用电梯、电子显示屏等载体，广

4 家庭助廉，筑牢“廉防线”

“视频非常好，既学习了好的家风家教，又展示了医生的风采。”医院拍摄的《清风常伴廉洁齐家》经刊播后，引发了广大干部职工的热议。视频从不同的角度展现了医院4位优秀科主任廉洁自律的典型事迹，用身边人身边事，很好地表达了廉洁家风的主题和传播了新时代廉洁文化，让党员干部深受感染和教育，收到了良好的效果。

同时，湘潭市妇幼保健院还通过召开家属助廉会、开展

泛宣传廉洁文化，使职工在上下班的路上、在打开电脑时都能受到廉洁文化氛围的熏陶，传播廉洁正能量，弘扬清风正气，营造“处处是课堂、时时受教育”的浓厚氛围，把廉洁教育抓在经常、融入日常。

家书家训征集评选活动、向党员干部家属发放“清廉家书”、到法院旁听职务犯罪庭审等方式，时刻提醒大家清正廉洁做人做事，营造了良好的家风家教氛围。

湘潭市妇幼保健院通过这一项项“廉”韵满满的举措，持续推进廉洁文化建设，让广大医务工作者在喜闻乐见中感悟到了“方寸之间的清廉”和“细微之处的正气”，在“润物细无声”中形成了“知廉、守廉、崇廉、尚廉”的自觉行动。

选择专业眼科医疗机构 验配角膜塑形镜

“验配角膜塑形镜属于医疗行为，角膜塑形镜属于三类医疗器械，我国规定验配机构必须具有《医疗机构执业许可证》。”胡跃主任提醒，家长要带孩子去专业的眼科医疗机构验配角膜塑形镜。验配团队非常重要，医生给的参数不正确、护理不规范等，可能会影响近视控制效果，也会增加角膜损伤的风险，只有更高的验配标准和专业的验配流程，才能更好地配镜。

市六医院：

对新任中层干部 进行任前廉政谈话

本报讯（六医）1月26日，湘潭市第六人民医院召开新任中层干部任前集体廉政谈话会，医院全体领导班子成员、护士长以上中层干部及职工代表参加。

会议宣读了该院新一届中层干部任职文件，新一届中层干部现场签署了“安全生产及消防安全责任书”“行风建设责任书”“岗位责任书”，该院党委班子成员给新一届中层干部颁发了聘书。医院相关科室负责人代表新任聘任中层干部作了表态发言，表示将始终坚守医者仁心，尽快实现角色转变，不断提高医术医技，努力为患者、长者提供更加优质的医养服务。

“医院新一届中层干部要带头学习贯彻各项廉政准则，规定，严格执行政治纪律，遵守政治规矩，落实党风廉政建设‘一岗双责’并切实当好表率、做出示范。”市六医院负责人要求，“新一届中层干部要坚定理想信念不动摇，加强业务学习不放松，鼓足创业干劲不泄气，筑牢拒腐防线不懈怠，做到清正廉明，守住内心清明，勤掸‘思想尘’、多思‘贪欲害’、常破‘心中贼’，树立正确的人生观、价值观和权力观，为推动医院高质量发展而奋斗。”