

志愿者风采

“南丁格尔”在身边

——记湖州市红十字会南丁格尔志愿护理服务队

有一种爱叫做“无私”，有一种精神叫做“奉献”，有一种服务叫做“身体力行”，有一种表达叫做“关怀”……当一切汇集一身时，便成了南丁格尔式的“白衣天使”。

2007年，湖州市护理学会在湖州市红十字会的指导下，由第35届南丁格尔奖章获得者邹瑞芳荣誉理事长倡导，组建了湖州市红十字会南丁格尔护理志愿总队，该市“白衣天使”积极响应，市级6家医院先后成立红十字会南丁格尔护理志愿分队。6年来，志愿分队坚持南丁格尔精神，以“怀好心、做好事、育好人，立足医院、走进社区、服务百姓、服务社会”为目标，遵循“奉献、友爱、互助、进步”的活动宗旨，积极引导志愿者们投身到为社会做贡献的活动中去。多年来，湖州市红十字会南丁格尔护理志愿分队在湖州三县两区及周边地市开展了形式多样的志愿服务活动，得到广大民众的赞誉。2009年湖州市红十字会南丁格尔护理志愿总队被浙江省红十字会评为“红十字志愿服务工作先进集体”。

救护知识,进村入社

由于疾病谱的改变,如突发心脑血管意外等疾病给群众的身体健康和生命安全造成了严重威胁。护理志愿分队组织志愿者,赴结对的湖东村、青山社区卫生服务中心等,开设“红十字急救知识”专题讲座,向社区工作人员及居民群众普及常见意外伤害急救处理及心肺复苏操作演示,查看社区人群的健康档案并提出指导性意见,预防意外灾害事故发生,降低死亡率和伤残率。

此外,利用“三八”妇女节等节日,湖州市南丁格尔志愿总队组织医疗护理专家,开展健康科普知识



湖州市红十字会南丁格尔志愿护理服务队为马军巷社区居民提供义诊。

进社区活动。开展免费义诊、护理咨询、健康科普知识有奖竞猜等活动,为社区居民提供血压测量、健康咨询、用药指导;讲解四季养生知识、发放多种健康宣传资料,传播健康理念和保健知识,提高居民的健康保健意识。志愿者们先后到八里店海棠苑社区、红丰社区、阳光城等,开展“中医健康文化进社区”活动,现场为居民传授中医四季养生、疾病保健等知识,传授拔火罐、刮痧等实用技能,受到社区居民的欢迎和好评。

爱心服务,温暖弱势群体

爱心传递真情。今年中秋节来临之际,邹瑞芳亲自带领南丁格尔志愿者,来到该市红丰敬老院看望老人们,与他们共同庆祝节日。邹老师为老人送去节日的祝福,志愿者们为老人们送去月饼、水果、日用品等,还为老人们量血压、测血糖,耐心为老人讲解自护知识,还为老人们送上精彩的文艺节目,给老人们带去欢乐。

此外,志愿分队还到福利院、民工子弟学校、聋哑学校等进行慰问和护理咨询活动,志愿服务现场,你常常能听到:“奶奶,您的指甲长了,我帮您修剪吧。”“爷爷,您出汗较多,给您洗洗头,好吗?”等等。给老人读报,陪老人唠家常,跟他们讲述近期发生的时事大事以及一些老人们常见疾病的预防保健知识;为孩子们测体重、量身高、教小朋友如何正确洗手、预防蛀牙等健康常识,为他们送去礼物、学习用品等。护理志愿者们还与该市凤凰社区服务中心的空巢老人结成对子,定期上门服务,让老人们感受社会大家庭的温暖。

结对帮扶,推动爱心事业

随着现代护理模式的转变,护理服务逐步从医院转移到社区、家庭服务为主,特别是在慢性病的防治等领域。南丁格尔志愿队护理人员与多个社区卫生服务中心建立协作关系,

护理志愿者定期下沉,以实际行动在护理管理、护理业务、人才培养、教学科研等方面对社区卫生服务中心进行传、帮、带,建立长效帮扶结对机制,推进社区卫生服务专业化、系统化和连续性建设。

近年来,南丁格尔志愿分队还积极投身无偿献血宣传活动。为了让更多爱心人士参与无偿献血,志愿者们率先垂范,今年已有238名南丁格尔志愿者献出了自己的热血与爱心,献血总量达47600ml。志愿者们用实际行动诠释了对生命的尊重和关爱,充分体现了对社会的责任,有力地促进了无偿献血事业良性发展。

孟子云:“爱人者,人恒爱之”。湖州市红十字会南丁格尔护理志愿分队秉承“人道、博爱、奉献”的红十字精神,用心呵护健康,用爱温暖人心。他们坚信“南丁格尔”会陪着大家一直走下去,“南丁格尔”的精神会永远珍藏在每一名志愿者的中心中。

(周勤学)

救护知识

洗澡时突发晕厥怎么办

秋冬季节,有的人特别是中老年人洗澡时,常会出现心慌、头晕、四肢乏力等现象,严重者会失去知觉,跌倒在浴室。患高血压、动脉硬化、冠心病的人在这样的情况下,极易发生中风和心肌梗死,而患有肺气肿、哮喘病的人也会感到呼吸困难。那么出现这种情况我们该怎么办?

洗澡时突然晕倒主要有以下原因:1.长时间在一个相对封闭的空间内洗澡,新鲜空气不断减少。2.洗澡前数小时未进食血糖过低或过度劳累。3.人一下子进入热水中,会反射性地引起心跳加快、血压在短时间内骤然升高。随后,又由于过热的水使全身血管扩张,尤其使皮肤的毛细血管扩张,血压逐渐下降,且大量血液滞留在外周血管,使大脑和心脏等重要器官的血液供应减少,从而发生心慌、头晕等症。

洗澡时突然晕倒,症状轻重

程度不一,急救措施也应对症采取。如只是出现心慌、头晕、四肢乏力等现象,不必惊慌,只要立即叫人帮助,离开浴室躺下(注意不要扶着病人走,因为这时病人处于低血压状态,站立后会使脑缺血进一步加剧),放松休息,并喝一杯热水,慢慢就会恢复正常。

如果症状较重,病人失去知觉,应立即将其平抬出浴室,以脱离低氧环境。出浴室后应让病人保持平卧,最好不垫枕头,用身边可取到的书、衣服等把腿垫高,使腿与地面约成20度角,让心脏血液集中供给头部,待稍微好一点后,喂些热糖水或热茶,把窗户打开通风,用冷毛巾擦身体,从颜面擦到脚趾,然后穿上衣服,头向窗口,身体就会逐渐得到恢复。

如病情不见好转,则应考虑是否发生脑溢血、心肌梗死等其他异常,需立即拨打120,请急救医生到现场抢救。(康路)

老人急救的禁忌有哪些

随着年龄的增长,多数老人的身体会出现这样那样的问题,突然遇到一些急症,需要身边的人及时提供救护,但是对老人的急救也需要注意一些禁忌。

忌“背”。家里的老人发哮喘病时,家属应保持镇静,让患者保持坐位或半卧位,解开领扣,松开裤带,清除口中分泌物,保持患者呼吸道通畅;若家中有气管扩张剂雾化器,应立即让患者吸入若干次;待病情稳定后,用担架或靠背椅,保持病人坐位姿势,将病人安全转送医院。

忌“颠”。脑溢血病人发病后,应立即让病人平卧,避免震动,尽可能就近治疗,不宜长途搬运;如果必须搬运,也应尽量保持平稳,

减少颠簸,保持头部的稳定,减少震动和摇晃;还应将病人的头歪向一边,便于呕吐物流出,防止阻塞呼吸道引起窒息;有条件的应立即敷上冰块,以减轻脑水肿。

忌“慢”。中风患者发病后,堵塞的脑血管如果过了6小时后再去疏通,就已经太晚了。要提高中风治疗效果,就要在发病的第一时间,即发病6小时之内使患者得到治疗,千万不能“坐”失良机。

养生之道

秋冬季注意预防传染病

进入秋冬季,我省的气温逐渐降低。同时,季节也影响着病毒的传播和人体健康。秋冬季是我省流感、麻疹等呼吸道传染病的高发季节,由诺如病毒、轮状病毒等引起的病毒性感染性腹泻聚集疫情也时有发生。10月,我省再次出现人感染H7N9禽流感散发病例。传染疾病不仅危害大家的健康,而且因为具有一定传染性,容易让人“谈虎色变”。因此,大家要提高警惕,及早预防。

那人们怎样预防流感呢?首先,是注重个人卫生,并加强锻炼。勤洗手,勤晒衣服和被褥;保持房间空气流通,别因为天冷就整天关着窗户,要记得开窗透气。保持规律生活,适当增加运动量,可以提高体质,增强对传染

病的抵抗力。

其次,是尽量避免去人多拥挤的场所,尽量少接触病人,必要时,可以戴上口罩。禽鸟类也要少接触。

在饮食方面,多喝开水,不喝生水。食物要烹调透,生食熟食不要放在一起,别吃变质食品。当然,注意营养的同时也不要过犹不及,不能暴饮暴食。

每个人的体质是不同的,如果有必要,可以找个医师进行咨询,还可以做做相关的预防接种。

假如发现身体情况有异,比如发烧、咳嗽之类,不要老想着“撑一撑”就好,及时就医,诚实地告知医生自己身体的情况,才是对健康负责的表现。

(农信)

手脚怕冷可刮掌心促血液循环

不少人,尤其是女性,到了秋冬季节就会手脚冰凉,即使多穿衣服也不能缓解,恨不得整天都抱着暖水袋。中医认为,手足发凉、怕冷是体内脏腑阳气不足、血液流动缓慢的表现。

手脚怕冷的人,不妨试试刮拭全手掌及全足掌。如果手足皮肤干燥,可以在刮拭前先涂少量刮痧油,以保护皮肤。刮拭手掌,采用面刮的方法,即刮板与皮肤的夹角在45°左右,由掌根部至指尖,缓缓地、用力轻柔而均匀地刮拭,直到手掌发热。接着,

把手翻过来,手背朝上,用刮板的凹槽部位分别刮拭各手指的指根部至指尖,手指微微发热就可以了。刮拭脚掌也是采用面刮的方法,从趾尖部到脚跟刮拭,至足底微热。

手足是整个身体的缩影,手掌、足掌部位有与全身各个脏腑器官相对应的穴位。当刮拭手掌、足掌到感觉发热时,说明局部血流加快,血液循环畅通,这样不但可以改善手足凉、怕冷的症状,还有促进各脏腑血液循环及全身保健的作用。

(石宝)

百姓故事

为给患者带去生的希望
他们大爱捐献“生命种子”

造血干细胞捐献者连丽佳。

秋冬的天气越来越冷,造血干细胞捐献志愿者们却使我们心中涌起阵阵暖流,他们的大爱,温暖了这个寒冷的秋冬。

王焱:能够挽救一个人的生命,那是好事,值得!

10月31日,26岁的杭州小伙王焱在省中医院成功捐献造血干细胞,成为我省第154例造血干细胞捐献者。

王焱是杭州市萧山区一家建机设备公司的技术人员。2012年一次献血时,他留下5毫升血样,加入了中华骨髓库。

王焱坦言:“我是一个普通人,在不影响身体的情况下,能够挽救一个人的生命,那是好事,值得!”

当天下午,从王焱身上采集的190毫升造血干细胞被送往苏州医院,用于救治一位21岁的白血病患者。

连丽佳:如果因为体重的阻碍捐献,我会遗憾的。

面对一位素不相识的陌生人,你能为他付出多少?台州市椒江区的80后辣妈连丽佳用自己的实际行动回答了这个问题。

今年9月,连丽佳与深圳的一名白血

病患者配型成功。但由于体重过轻,暂时无法进行捐献。

连丽佳说:“如果因为体重的阻碍阻碍捐献,我会遗憾的。”于是,连丽佳开始增肥,原本身材娇小的她在一个月里疯狂进食,变身“吃货”,增肥十多斤。

11月11日,连丽佳终于如愿为对方捐献了造血干细胞。当听说患者已经没有大碍后,帅气的辣妈背起背包要求回去上班,因为她一直没有告诉公司捐献的事,来杭州她请了年假假。

王勇:孩子的人生才刚刚展开,愿她早日恢复健康。

11月18日,王勇在省中医院捐出205毫升造血干细胞。当天下午,这些“生命种子”被送往北京304医院,在那里等待的,是一名4岁的白血病患者。

今年4月,王勇得知他与一名4岁的白血病患者配型成功。“当时感觉就像中了彩票一样惊喜。”王勇说,父母曾有担心,认为捐献造血干细胞就是“抽骨髓”,他找了好多资料,最终消除了家人的误解。

当得知造血干细胞植入以后,需要两周至一月才能知道是否存活,此后患儿可能还将进行抗排斥、治疗并发症、恢复身体免疫功能等后续治疗时,王勇说“希望我的造血干细胞不会跟患者产生排斥反应,孩子的人生才刚刚展开,愿她早日恢复健康。”

(富慧 郭天龙 陈彦翰)

遭遇车祸身亡后捐献器官
布依族女工谱写人间大爱

10月27日晚,在东阳务工的布依族妇女王望江因遭遇车祸伤势过重,经过5天抢救无效后被确认为脑死亡。她的丈夫王建雄强忍悲痛,替妻子作出捐献肾脏、肝脏等器官的决定。生前乐于助人的王望江,在第二故乡又做了一件让人感动的大善事。

**一次意外
她失去宝贵的生命**

王建雄和王望江是贵州省望谟县坎边乡拉稍村人,在东阳市务工已经7年。10月22日,王建雄和王望江没有活儿,就骑着摩托车去永康游玩。在返回途中,被一辆大货车撞倒,夫妻俩当场昏迷,王建雄肋骨骨折、左手臂受伤,王望江脑部受伤。

车祸后,王建雄和王望江被立即送到东阳市人民医院救治。王建雄伤势较轻,不久便清醒过来。王望江由于伤势过重,一直处于昏迷中,在ICU病房里,她靠呼吸机艰难地维持着生命。

“我感到很难过,我们夫妻感情很好,结婚28年从未吵过架。我想一辈子都这样下去,从没想到有一天,她会突然离开我。”王建雄说,自己每天都会去ICU病房探视妻子,为她擦脸,摸摸她

的手,盼着妻子能够苏醒过来。但是经过5天的抢救,王望江的生命还是未能留住。

**一次抉择
丈夫帮妻子捐献器官**

10月27日晚上,王建雄流着泪替妻子填写了《中国人体器官捐献登记表》。王建雄说:“以前听朋友说过一个故事,台湾一名男子把肾脏捐给自己的哥哥,救活了哥哥。既然器官捐献那么有用,我希望把妻子的器官捐出来,救活其他的人。”

当晚,王望江被推入手术室。守候在手术室外的,除王建雄外,还有从贵州坐车30个小时赶过来的乡亲们。王望江的外甥小伟说:“舅妈对我们很好,常把自己家里的米拿来给我们吃。我没钱上学,她就去借钱供我读书。”

在乡亲们眼中,王望江性格开朗、勤劳善良、很乐意帮助别人。拉稍村是山区,很多老人都要上山砍柴。山路崎岖难行,有一次,一位老人摔断了腿,王望江背起老人,走了1个多小时山路,将老人送到家。

10月27日晚,王望江成功捐献肝脏和双肾,挽救了三位患者的生命,成为浙江省第138例器官捐献者。

(蒋雯 张文沁)