

志愿者风采

行走在海岛的热心人

——记舟山市红十字志愿者俞晓明

俞晓明是浙江海洋学院医疗中心副主任,自2006年开始接触救护培训,成为一名红十字志愿者以来,他将自己的医学专长与红十字会各项工作,特别是现场急救培训有机结合,用一颗善心、一腔热情,在海岛各个行业领域,为不同人群传授急救技能,用平凡点滴书写着一名普通志愿者的大爱,诠释“人道、博爱、奉献”的红十字精神。

潜心教学,普及救护技能

2006年7月,俞晓明兼任了舟山市红十字会救护培训师,从此以他高涨的工作热情和认真好学的精神投入到这项事业。他积极向中国红十字会总会、省红十字会的资深培训师请教经验,学习新的理论知识,提高自己的授课水平。同时,及时搜集学员们反馈的信息,根据培训对象不同的文化程度、知识水平、接受能力,及时调整授课方式与内容,进行有针对性地讲课,并运用现实生活中的案例,激起学员们的学习兴趣,让他们在短时间内掌握常见急救知识。有一次,俞晓明为某社区130多位老人讲授老年人常见急病、突发意外事故以及常用救护知识,长达2个小时的讲课,竟没有一位老人早退。有位社区干部感慨道:“这么多年组织活动,老年人如此认真地听课还是第一次。”

多年来,凡是红十字会需要,他从不推托,遇到和单位工作冲突,俞晓明总是急红会工作所急,尽快与同事调班。他总说:“多讲一堂课,就多为群众传授一些自救互救的知识,这是做好事”。多年来,他利用休息时间,志愿为舟山市红十字会进行救护员培训、普及培训及宣教累计达1.6万余人,授课对象涉及渔民、学校、军营、企业、机关、医疗、社区、旅游等群体和领域,为该市现场急救培训工作的开展,为广大人民群众自救互救理念与意识的增



俞晓明(右一)在舟山市红十字会举办的救护技能竞赛上担任评委。

强、生命质量的提高作出了贡献。

探索创新,做强救护品牌

身为红十字会救护培训师,俞晓明主动把救护培训融入到自己的本职工作中,积极探索高校救护培训新思路。他每年在浙江海洋学院新发展的会员中培训红十字救护员,并在学院设立“救护员培训基地”,把培训对象扩大到宿管人员、寝室长等。虽然培训量大,培训时间又集中在晚上和周末,要牺牲大量休息时间,但他甘之如飴。

在做好救护培训工作的同时,俞晓明还积极参与省、市组织的各类现场救护比赛。他曾两次代表舟山市红十字会参加“浙江省现场救护技能比赛”,都获得奖项。他还负责起草了2012年“舟山市旅游行业现场救护技能比赛”评分标准,参与了舟山市电力、学校、旅游、卫生系统等行业救护技能比赛的裁判工作。他还牺牲大量的休息时间,强化、规范学生的救护技能,使浙江海

洋学院队在全省28所高校的救护技能比赛中脱颖而出,获得团体第二名。此外,他还牵头组织了2011年、2012年“浙江海洋学院学生现场救护技能比赛”,取得了以比赛促培训的效果。因为出色的培训宣教工作,2011年俞晓明被评为“浙江省高校健康教育先进个人”。

情系人道,撒播爱心种子

除了当好现场救护培训师,俞晓明还热心参加浙江海洋学院红十字会的其他工作,牵头组织学院每年的“红十字会会员活动月”、“5·8”世界红十字日、“12·1”世界艾滋病日等活动,把红十字“人道、博爱、奉献”的种子撒播进学生的心灵,在学院产生了极大反响。2010年“艾滋病宣传月”活动期间,俞晓明在定海区疾控中心和校团委的配合下,以调查问卷形式了解了学生对艾滋病知识的认知程度;以新生和学生干部、卫生委员为主要对象开展了预防性病、艾滋病健康教育讲座,还邀请了

我国首位贝利马丁奖获得者——慕容枫先生为学生们讲授了他的亲身经历。这次活动在该校师生中产生重大影响,大大提高了该校师生的“人道”意识以及艾滋病防治和自我保护能力。

此外,俞晓明还多次带领浙江海洋学院学生到偏远小岛、社区敬老院、民工子弟学校等开展社会服务。2011年暑假,他组织学院医疗中心及校红十字会骨干70余人,航行3个多小时到达我国最东端东极,为当地居民及旅游从业人员讲授急救知识和技能,并为海岛空巢老人进行体检和常见病调查,探索海岛空巢老人的常见病预防与治疗对策。为给身患白血病的患者带去生的希望,俞晓明还加入了造血干细胞捐献志愿者队伍,时刻准备奉献“生命的种子”。

俞晓明扎根海岛,用平凡点滴书写一名普通志愿者的大爱,他既是平凡的,更是伟大的。

(张芹 郑慧玲)

救护知识

三步急救洪涝灾害中溺水人员

10月上旬,台风“菲特”带来的强降雨使我省多地遭受严重涝灾。医学专家表示,洪水来临之际,最常见的灾害莫过于人员溺水,医学术语称为“淹溺”。抢救溺水者应当严格按照有关步骤,避免因不当抢救给溺水者带来生命危险。

据医学专家介绍,溺水者从水中救出后,呼吸道常被呕吐物、泥沙、藻类等异物阻塞,应以最快的速度使其呼吸道通畅,并立即将患者平躺,头向后仰,抬起下巴,撬开口腔,将舌头拉出,清除口鼻内异物,如有活动假牙也应取出,以免坠入气管;有紧裹的内衣、乳罩、腰带等应解除。

专家表示,在完成上述步骤后,

应立即用头低脚高的体位将肺内及胃内积水排出。最常用的方法是迅速抱起患者的腰部,使其背向上、头下垂,尽快倒出肺、气管和胃内积水;也可将其腹部置于抢救者屈膝的大腿上,使头下垂,然后用手按压其背部,使气管内及咽的积水倒出。在此期间,抢救动作一定要敏捷,务必控制好时间,切勿因控水过久而影响其他抢救措施。如排出的水不多,应立即采取人工呼吸、胸外心脏按压等急救措施,同时尽快联络医疗机构急救。

医生介绍,淹溺后人身体会急剧降温,应尽量使患者体温恢复到30-32摄氏度,速度不能过快,具体方法可以用热水浴等。(熊琳)

鼻子出血如何急救

相信大家都有过流鼻血的经历,一般认为是上火了,那么你知道鼻子出血如何急救吗?相信大家想了解这个问题,尤其是在这天气干燥,特别容易流鼻血的秋季。

鼻子出血在医学上叫鼻衄,轻者出血少,重者长时间血流不止会有生命危险。那么,鼻子出血的时候怎么办呢?

1.首先应该坐下,头部保持正常姿势或稍稍低头,如果有血液流入咽部,应该慢慢吐出。切勿平卧或

者抬高头部,因为这样会使血液全部经咽部吞入胃里,掩盖出血的严重程度。

2.把浸过冷水的毛巾放在额部、鼻根部或用水袋敷颈部,以降低头部血流速度,减少出血。

3.用棉花团蘸0.5%至1%麻黄素溶液(如无此药可单用棉花团),塞入出血的鼻孔内,再用手捏住双侧鼻翼片刻,并保持张口呼吸。

如果经过以上处理出血仍无法停止,应赶紧送医院进一步处理。(厦中)

养生之道

水灾期间饮食注意事项

近期,台风“菲特”、暴雨、天文大潮在浙江三碰头,且停留时间长,降水强度大、范围集中,给我省一些地区带来了严重的洪涝灾害,部分地区食用农产品、定型包装食品遭到淹没和损坏,给食品安全带来较为严重的影响。为保障广大人民群众的身心健康,食品安全监管部门提醒大家注意水灾期间饮食安全。

不吃被洪水淹过的食品。生鲜的食品遭到水淹,最好丢弃,不要食用。家中若有一些罐头、利乐包(铝箔包)等食品,要注意是否有破损、锈蚀、膨胀等现象,若有这些现象,应将其丢弃,不要食用。若冰箱已遭水侵入,或曾经停电,则生鲜食品最好丢弃不用;未开封的包装食品要小心检视,若有破损,立刻丢弃,不要存有侥幸心理,以免得不偿失。

不吃未洗净的瓜果蔬菜。未洗净的瓜果,或用河水洗过,皮上可能沾有病菌病毒,吃了容易得病。皮可以吃的瓜果,生吃前一定要用清洁的水洗净,再用开水烫一下,或者削皮后再吃。

不吃霉变、病死和死因不明的家禽和鱼虾。死因不明的禽畜、鱼虾可能受有毒物或病菌污染,吃了可能引起食物中毒、肠道传染病等。

不吃过期食品。方便面、罐头等盒装、瓶装、袋装的定型包装食品在食用前,要注意查看生产日期和保质期。

(宁建)

防秋季干燥 宜多吃鲜枣

鲜枣可谓是维生素C之王,每百克鲜枣含维生素C高达200-500毫克,明显高于猕猴桃60-200毫克的含量,是秋季预防皮肤干燥的佳品。鲜枣营养丰富,不寒不热,而且脆嫩多汁,甜度高,口感佳,风味独特。但由于鲜枣供应时间太短且不耐保存,因此趁着鲜枣上市的季节,赶紧多吃一些。

鲜枣的代表品种主要有山东、河北的冬枣、大红枣、梨枣,近年来还开发了陕西的七月鲜、延川狗头枣;山东的芒果冬枣、大雪枣、伏脆蜜枣等。目前市场上以山西梨枣、河北黄骅冬枣和山东沾化冬枣较为受欢迎。梨枣作为一代鲜食枣品种代表,果实非常大,褐红色,呈倒卵状、梨形或椭圆形,果皮较薄,肉质松软,汁多味美。冬枣是二代优质鲜食

枣品种代表,含有天门冬氨酸、苏氨酸、丝氨酸等19种人体必需的氨基酸,果实近圆形,比梨枣要小一些,果面平整光洁,果形酷似小苹果,颜色一般为浓红色,肉质细嫩酥脆,比梨枣更脆甜可口,略酸,香气浓郁,汁多无渣,较梨枣更耐储存。

现代研究表明,枣含有多种功效成分,例如黄酮类和酚类化合物能清除自由基、延缓衰老;三萜类化合物可抑制癌细胞,提高免疫力;环磷酸腺苷可调节细胞分裂,使癌细胞向正常方向转化,还可增强造血干细胞的增殖和分化,恢复骨髓干细胞的造血功能;大分子多糖具有提高机体免疫力等生理活性。民间亦有“每天吃枣,郎中少找”之说,因此在枣上市季节,多吃些新鲜脆嫩的鲜枣吧。(沈巍)

百姓故事

捐献造血干细胞,挽救白血病患者 他们向社会传递真爱

三位白血病患者得病是不幸的,但同时又是幸运的。因为我省三位志愿者与他们配型成功,并为他们捐献了“生命种子”。这些捐献志愿者,用行动向社会传递了真爱,传递了正能量。

80后父亲为重庆小女孩捐髓

26岁的丽水小伙郑荣,有一个2岁的可爱女儿。2011年,迎来这个小生命的时候,郑荣内心无比幸福。有一天,在家陪孩子时,他无意中看到央视在讲述一位患有白血病患者孩子的生活日记。望着怀中的女儿,善良的郑荣心底顿时萌生了一个念头:如果我能帮助这个孩子那有多好。

有了这个想法后,郑荣不久就主动在献血时留下血样,加入了中华骨髓库。没想到,今年3月郑荣就得到与一位重庆小女孩配型成功的消息。紧接着,顺利完成高分辨检测和身体检查,并最终确定了采集时间。

9月26日,在省中医院,郑荣终于如愿以偿为这个小女孩捐献了150毫升造血干细胞,为她送去了生的希望。

萧山小伙捐髓救河北小男孩

9月30日上午,在省中医院血液科病房里,杭州萧山小伙陈剑顺利为一位河北的10岁小男孩捐献了造血干细胞。

陈剑是一位无偿献血志愿者,已经捐献血小板42次。2008年献血时,陈剑留下5毫升血样,加入了中华骨髓库。今年8月,陈剑接到他与一名患者配型成



9月30日,陈剑正在捐献造血干细胞。

功的电话时,马上答应了捐献。陈剑介绍,从小父母就经常教育他,力所能及的事,一定要帮助他人。“我第一次献血是父亲带我去的,这次捐献也得到了父母的大力支持”陈剑愉快地说。

杭州医师捐髓救深圳患者

10月8日,“菲特”肆虐杭州之际,上城区的一名医师余红春在省中医院顺利为一位深圳白血病患者捐献了造血干细胞。

余红春2002年在医学院就读时开始参与无偿献血,2010年登记成为一名造血干细胞捐献志愿者。今年9月,余红春得知他与一位白血病患者配型成功,当即同意捐献。随后,顺利通过高配、体检。

10月8日,经过4个多小时的采集,余红春成功捐献造血干细胞。当天下午,这些“生命火种”穿越狂风暴雨抵达深圳,为患者送去新生。

准爸爸为新加坡患者捐髓

10月18日,徐鹏在北京空

军总医院为一名素不相识的新加坡患者捐献了造血干细胞。

这段爱心救援缘分,源于2009年的一个决定。那一年7月,徐鹏刚刚走出校门,进入杭州市下城区天水武林街道社区卫生服务中心,成为一名普通医务工作者。就在他参加工作不到1个月的时候,单位发起一次倡议,鼓励大家无偿献血。徐鹏没有过多思考,不仅献了血,还登记捐献造血干细胞,加入了中华骨髓库。

今年7月1日,徐鹏刚献血没多久,就接到省红十字会的电话,得知他与新加坡一名白血病患者配型成功。他一听可以救人,丝毫不犹豫就答应了。10月18日,徐鹏成功为患者捐献了造血干细胞。

其实很多人不知道,徐鹏马上就要升级当爸爸了,11月8日就是宝宝的预产期。“我想给宝宝传递一个正能量,等宝宝出生后,我可以很骄傲地告诉他,爸爸很勇敢。”陈鹏说。

(贺佳敏 左文英 富慧)

他们是移风易俗的先行者

近期,我省有人身后捐献器官救人,有人身后捐献遗体供医学研究,他们破除传统思想观念,成为移风易俗的先行者,为后人树立了榜样。

新江山人身后捐献器官

10月15日,新江山人吴永志因病在江山市人民医院离世,家属无偿捐献了其有用器官。

43岁的吴永志是云南人,生前在江山市欧派门业打工。9月27日,因突发脑溢血致昏迷,随即被送往医院抢救。虽经十多天全力救治,终因病情过重生命无法挽回。

吴永志家属从江山市红十字会了解到器官捐献相关政策知识后,经过慎重考虑,最终作出了捐献亲人器官的决定。10月15日20时32分,吴永志去世。他捐出了肝脏、2个肾脏和2只眼角膜,这些器官(组织)将为多位危重病人带去希望。

建德市民大爱捐献遗体

10月5日上午,建德市居民夏某某的遗体由其亲属转交给浙江大学医学院的工作人员。这是建德市第1例遗体捐献。

据悉,遗体捐献是夏某某的生前愿望,曾亲自在建德市红十字会做了登记。在弥留之际,他再次向亲属提出捐献事宜。亲属根据其生前遗愿,在其身后第一时间通知了建德市红十字会以及浙江大学医学院人体解剖实验室。在建德市红十字会的协调下,遗体在建德市殡仪馆完成捐献,之后将用于医学实验,并在三年后归还骨灰。

对社会来说,遗体捐献对社会医疗卫生事业有极大的贡献;对个人来说,遗体捐献是种高尚人格的体现,是对自身对社会乃至对自然的一种科学的态度和价值观。夏先生大爱无声的精神值得我们弘扬,无私奉献的品质值得我们学习。(陈良龙 蒋樟茂)