



百次无偿献血人物报道

李宁:百次献血只是新的起点

□ 本报记者 张武杰

“无偿献血是一件有意义的事,能用自己的鲜血帮助患者,帮助那些有需要的人是光荣的。百次献血对我来说是一个新的起点,我会把这力所能及的事坚持下去,尽己所能回报社会。”2月24日上午,49岁的李宁再一次撸起袖子,通过机采的方式捐献了2个治疗量的血小板,用看似平凡的善举传递着人间大爱。

李宁是安阳水务集团公司工程公司的一名普通员工,1996年,公司组织参加无偿献血,他二话没说就主动报了名,从此和无偿献血结缘。2010年,当他得知捐献机采成分血恢复快,每次捐献间隔时间更短,而且临床需求巨大时,他便毫不犹豫地决定成为一名成分血捐献者。从第一次参加无偿献血到现在,20多年来,他在参加无偿献血的公益路上留下了一行长长的脚印,用热血温暖了无数人。其间,他还第一批参加了我市组织的捐献造血干细胞血样采集,光荣地成为一名造血干细胞捐献志愿者,血样数据录入了中华骨髓库。他说:“我是

一名党员,是党员就要起模范带头作用,无私奉献。”

截至目前,李宁捐献全血和血小板累计折合献血量已达33000毫升,先后荣获全国无偿献血奉献奖铜奖、银奖、金奖。同时,他也是我市第三十五名献血超百次的献血达人。当天,在市中心血站二楼机采科,市中心血站站长张大江为他颁发了百次献血达人荣誉证书和奖杯。

“无偿献血对身体有益,更能帮助别人,希望能有更多的人加入无偿献血的队伍中。”李宁说,“刚开始献血的时候,家里人还是有些担心的,怕对身体不好。后来,随着自己献血次数的增加和相关献血知识的普及,家人对无偿献血也变得都很支持。父母之前也都献过血,现在女儿上大学了,也到能献血的年纪了,回头我也动员她积极参加无偿献血。”点滴热血汇聚大爱,李宁也在用他坚持无偿献血的决心和行动感动着大家。

庚子年初,新冠肺炎疫情突如其来,武汉市的无偿献血工作遇到了前所未有的困难,为保障当地医疗机构临床用血,我市也积极行动,为支援



张大江为百次献血达人李宁(右)颁奖(市中心血站供图)

湖北武汉市血液供应及抗击疫情工作贡献“安阳力量”。得知消息后,李宁也第一时间赶到市中心血站献血,为爱逆行。为此,他还专门加大了无偿献血频次,短时间内15次捐献机采血小板,为支援各地抗击疫情助力。

“我就是个普通人,为社会做不了什么大贡献,现在我参加无偿献血已经超过百次了,只要身体允许,我会一直将无偿献血进行下去。60岁之前,我应该可以完成自己的第二个百次献血,希望能够通过这种方式帮助更多有需要的人。”李宁笑着说。

打第二针新冠疫苗之前 你需要了解这些

很多人已经接种了第一剂新冠疫苗,正在等待打第二针。第二针对于充分激发免疫功能、达到疫苗理想有效率十分关键。以下是你在打第二针之前需要了解的注意事项:

1. 副作用可能比第一针强一些

如果你打第一针疫苗之后没有出现任何副作用,或者只是轻微不适,那么请对第二针之后出现更明显的症状做好心理准备。

你可能出现类似发冷、发烧、疲劳等症状,持续数小时或者一天。记住,这些症状都不难忍受,而且它们只是意味着疫苗正在激发必要的免疫反应。

你还可能出现肌肉、关节疼痛,头疼等。在安排工作的时候,请不要在接种疫苗后的两天内安排特别重要或重要的事项,这可能会加重你的压力。

2. 接种前别吃止痛药

对于疫苗接种前后是否可以用服用止痛药,学界有不同观点。有人说这可以缓和令人难受的副作用,但有人说这可能产生不良后果。

当你听说别人打了新冠疫苗之后有不舒服的情况时,也许会有想吃止痛药来提前预防。请不要这样做,除非有医嘱。预先吃止痛药可能导致疫苗有效性降低。

如果你打疫苗之前正在服用抗凝血剂或者有其他疾病,请在接种前咨询医生。

3. 注意接种时间要求

要让新冠疫苗有效发挥作用,两针之间需要有相对固定的时间间隔。卫生人员会按照要求安排接种间隔,而接种疫苗者自己也应该留意第一针的接种时间,并且观察自己的不良反应或

过敏情况。如果你的不良反应很严重,可能需要推迟接种。请先咨询医生。

此外,提前接种第二针也可能导致激发免疫效果降低。

4. 如果第一针后有轻微不适,不要被吓到

医务人员认为,即使人们打第一针之后有某种过敏或副作用,也不应取消第二针。打第二针将确保疫苗强化人体免疫功能,接种疫苗的胳膊上起疹子或注射部位肿痛,这些很容易控制,不必过于担心。医务人员说,第一针后如有不适,不意味着第二针后的不适感一定会更加严重。

5. 一段时间内避免接种其他疫苗

新冠疫苗在本质上仍然是实验性疫苗,关于其他疫苗与新冠疫苗同期接种是否安全仍在研究中。如果你正有其他疫苗接种计划,最好将其他疫苗的接种暂停或推迟一段时间。目前仍没有关于其他疫苗是否影响新冠疫苗有效性的数据,最好的选择是将其他疫苗预约推迟至少两周。

6. 免疫作用起效需要一段时间

不要指望在打完第二针之后,立刻对新冠病毒免疫。免疫作用需要一段时间来起效,可能两三周之后身体才会增加抗体。因此,接种完毕后很快摘下口罩不是明智的选择。

专家预计接种第二针两周后,免疫作用会开始上升,这意味着你感染新冠病毒的风险很低。免疫系统受损群体所需时间或许会更长,因为他们的免疫系统需要更久才能增加抗感染的白细胞。

(据新华社)

评论

养老进社区还需打通“堵点”

□ 谭敏

近日,广州市民政局、规划和自然资源局、住房和城乡建设局印发《广州市支持社区养老服务设施规划建设和使用管理十条措施》,在此前将养老服务设施纳入公建配套的基础上,从规划、建设、验收、移交和使用管理等全过程、全链条对社区养老服务设施进行再强化。

养老是每个家庭都要面临的问题。根据相关预测,“十四五”期间,全国老年人口将突破3亿,将从轻度老龄化迈入中度老龄化。如何解决日益严重的养老问题,让老年人能够享有“身边、床边、周边”的居家社区养老服务,提高服务的可及性、多样化水平。而对老人来说,居家社区养老也是大多数老人更愿意选择的。

社区养老优点很多,老人既能生活在自己熟悉的环境中,又能减轻家庭成员的看护负担,家庭养老床位的平均费用也比机构养老低得多。但是社区养老服务发展也有“堵点”和“痛点”,那就是养老服务设施。无论是日托、全托还是上门提供养老服务,都需要有场地和设施。而大城市用地紧张,寸土寸金,要尽快补上养老服务设施的短板,才能推动社区养老服务的发展。

为了满足社区养老的需求,去年,广州已出台政策,明确要求新建住宅小区必须配套养老服务设施,旧城区和已建住宅区按照标准逐步补齐养老服务设施。而此次广州印发的《十条措施》,规定更细更具体,贯穿规划、建设、验收、移交和使用的各个环节,对于怎么建、建多大、应具备什么功能,都提出了可操作性的措施。比如,全市每个街道、镇建设街镇综合养老服务中心(颐康中心)不少于1处,每处建筑面积3000平方米~4900平方米,统筹街道(镇)级老年人福利院、老年人服务中心功能,提供全托、日托、上门服务、对下指导、统筹调配资源、康复保健、助餐配餐、人员培训等综合养老服务。每个社区、行政村设置社区养老服务机构(村居颐康服务站)不少于1处,每处建筑面积400平方米~900平方米,统筹社区日间照料中心、星光老年之家功能,提供日间照料、上门服务、助餐配餐等养老服务,有条件的可增加全托、临托(喘息服务)等照护服务。尤其值得一提的是,对于老年人口更集中的老城区,将养老服务设施纳入“三旧”改造计划中,要求每个旧村全面改造项目应安排社区养老服务机构(村居颐康服务站)不少于1处;多个更新项目统筹连片改造的,应安排街镇综合养老服务中心(颐康中心)不少于1处。补齐养老服务设施的短板,也为社会机构提供多元化的养老服务创造了良好的条件。

推进社区养老,需要政府真金白银的投入,也需要通过政策引导更多社会力量参与,不断打通养老服务中的“堵点”和“痛点”,才能让老人安享晚年。

(原载于《广州日报》)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办



吹着萨克斯的老人全身心地沉浸在演奏的意境中,尽情享受音乐带来的乐趣。

(李桂芳 摄)



传承“红船精神” 振兴安阳中医

□ 贾银明

最近,中共中央决定,今年要在全党范围内开展一场党史学习教育活动。目的是通过学习中共党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史,学习党的创新理论,从而不断提高党员的政治判断力、政治领悟力、政治执行力。在新时代不断加强的建设,加深对党的感情,提高党性观念,做到自觉增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。通过“学党史、悟思想、办实事、开新局”,更加凝聚起全党智慧和力量,不忘初心,牢记使命,以更加优异成绩迎接建党100周年,为早日实现第二个一百年的奋斗目标而努力奋斗。

历史是最好的教科书。中国共产党的历史,是中国近代以来最为可歌可泣的篇章。习近平总书记指出:“我们要认真回顾过去走过的路,继续走好前行的路。”由此,我回想到十年前,2011年“七一”前夕,为纪念中国共产党成立九十周年,河南省卫生厅在党的诞生地、中共一大旧址浙江嘉兴南湖召开了一次全省卫生系统基层党建工作会议。河南省纪委驻卫生厅纪检组长李么丁同志出席会议并作了重要讲话。会议特邀苏州大学历史系主任、著名党史专家王玉贵教授在会上作了《20世纪的中国与中国共产党的成立》主题报告。王教授在报告中详细阐述了中国共产党成立的历史背景和重大意义,使与会同志受到了一次“苦难辉煌,浴血荣光”的党史教育。我有幸参加了此次会议,并代表安阳市中医院党委向与会代表汇报了院如何结合医疗卫生工作实际开展基层党建工作的经验。在后来的省里召开的会议上,中共河南省委对院院的党建工作进行了表彰,授予安阳市中医院党委“河南省先进基

层党组织”光荣称号。在嘉兴南湖期间,我和代表们一起参观瞻仰了南湖革命纪念馆。1921年7月30日晚,中国共产党第一次全国代表大会在上海开幕的会场遭到了法租界巡捕的袭扰,会议被迫中断。随后与会代表转移到了浙江嘉兴南湖的一艘游船上继续进行。就是在这条红船上,诞生了中国共产党的第一个纲领,通过了党的第一个决议,并选举产生了党的中央领导机构,正式宣告了中国共产党的诞生。

南湖扬帆,开天辟地,百年风华正茂。秀水泱泱,红船依旧,时代更替,精神永恒。在南湖革命纪念馆的墙面上,镌刻着几行大字:开天辟地,敢为人先的首创精神;坚定理想信念,百折不挠的奋斗精神;立党为公,忠诚为民的奉献精神,这就是著名的“红船精神”。“一艘红中国,万众跟党走”。就是在这种精神的鼓舞下,一代又一代中国共产党人,乘风破浪,扬帆远航,越过多少激流险滩,穿过无数惊涛骇浪,经过一百年的不懈奋斗,硬是把一个贫穷、落后、半封建半殖民地的旧中国,改造成一个繁荣、富强、民主、文明、和谐、美丽的新中国。100年来,中国共产党人不忘为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的历史使命,牢记全心全意为人民服务的宗旨,社会主义革命和建设事业取得了辉煌成就。新中国成立以来,尤其是改革开放、进入中国特色社会主义新时代以来,我国的各项事业突飞猛进,取得了举世瞩目、无愧于时代、载入史册的伟大成就。各行各业是这样,医疗卫生事业也是这样。新中国成立以来,我国医疗卫生事业从小到大,从弱到强,国民健康水平和预期寿命有了极大提高,我国健康领域发展迅速,现在已经成为全球医疗服务质量上升幅度最大的国家之一。在2020年暴发的新冠疫情期

间,党中央始终把人民的生命安全放在第一位,把人民的健康福祉放在第一位,团结全国各族人民,取得了抗击疫情的伟大胜利。

中医药事业作为我国医疗卫生事业的重要组成部分,也得到了史无前例的发展。以市中医院为例,自1954年建院到今天,67载沧桑岁月,以西华门大街的几间茅屋、数张桌椅起家,数迁院址,不断发展壮大,直至今天花香蝶舞,傲立股都古城安阳之中央。现在的市中医院已今非昔比,建筑面积由不足500平方米扩大到近8万平方米,医务人员由10余人增加至1200名,总资产由数千元增至3亿多元,开放床位由几张增加至1200余张。中医特色发扬光大,剂科散剂、各类中药制剂、膏方、针灸、推拿、按摩、熏蒸、泥疗、蜡疗、雷火灸、透灸、中医康复治疗、中医体质辨证、脊柱旋转复位、椎间盘超市等各种疗法应有尽有。肝肾移植、冠脉介入、冠脉搭桥、心脏起搏、先心封堵、心衰同步化起搏治疗(CRT)、严重心律失常射频消融治疗、外周血管介入治疗、人工关节置换、微创腹腔镜手术等先进技术日新月异。中医院杰出人才辈出,从老一辈中医专家王瑞五、王跃南、闫希鲁、张志兴、孙一民等到新一代接班人、省市名中医康进忠、宋文俊、王晓琼、孟牛安、李光荣等,长江后浪推前浪,青出于蓝胜于蓝,一代更比一代强!现在的安阳市中医院,是国家示范中医院、三甲甲等中医院、全国百强中医院、中国公信力示范医院、全国卫生系统先进集体……

艰难方显勇毅,磨砺始得玉成。2020年4月,市中医院新一届领导班子成立,他们将率领全院职工以高度的政治站位,凝心聚力,在“红船精神”鼓舞下,谱写安阳市中医院改革、发展

新篇章。今天,我们隆重纪念建党100周年,不仅要歌颂党的伟大、光荣、正确和历史功绩,还要继续肩负起党的光荣使命,不忘初心,砥砺前行,牢记和发扬“红船精神”,为实现中华民族伟大复兴、实现中国人民过上幸福美好生活的中国梦而努力奋斗。

我1972年参加工作,1981年入党,是一名已有40年党龄、近50年工龄的老医务工作者。回顾自己的成长历程,要感谢伟大的党,感谢党组织长期对我的培养、教育。我无论在政治上、思想上、业务上的成长进步,都离不开党的阳光雨露的滋润。每个人心中都有自己想要为之努力奋斗一生的事业,对我来说,这个事业就是医疗卫生事业、人民的健康事业。在党的100周岁生日到来之际,千言万语汇成一句话,永远跟党走,一辈子做一名人民的好医生!

相关链接:

贾银明,市中医院心血管内科主任医师,新乡医学院兼职教授、硕士生导师,安阳市心血管病学会主任委员,安阳市中西医结合心血管病诊疗中心名誉主任,安阳市老年协会副会长,安阳市老年医学会主任委员。

曾任安阳市中医院党委书记、河南省心血管病学会委员、河南省健康促进会心血管病专业委员会常务理事、河南省高血压研究会常务理事等。培养研究生十余名,在各级期刊、学术会议上发表论文数十篇,获得多项省、市科技进步奖。在心血管疾病领域有较深造诣,在处理疑难、危重、复杂心血管疾病方面有独到见解和丰富临床经验。