

我市连续十三次 被评为全国无偿献血先进市



本报讯（记者 张武杰 通讯员 武艳明）2月17日，从市中心血站传来喜讯，根据国家卫生健康委、中国红十字会总会、中央军委后勤保障部卫生局《关于表彰2020—2021年度全国无偿献血表彰奖励获奖者的决定》（国卫医急发〔2023〕3号）文件，我市荣获全国无偿献血先进市称号，这也是我市连续十三次获此殊荣。

无偿献血是社会发展、民族进步、人类文明的重要标志，是社会主义精神文明建设的重要组成部分，同时无偿献血还体现了“我为人人，人人为我”的爱心奉献新型人际关系，是联系人们友谊的桥梁和纽带，是一种高尚的人道主义行为。

近年，在市委、市政府和市卫健委的

组织领导下，在人民群众的积极参与下，各级各部门密切协作，全社会广泛参与，我市无偿献血工作取得了长足发展。

2020—2021年度，我市共有166555人次参加无偿献血，捐献全血314647.25单位，单采血小板15974.5个治疗量。2021年千人口献血比例达到15.2，固定献血者比例达到55.86%，均高于全省、全国平均水平，充分保障了全市医疗急救用血需求和临床用血安全，为我市创建国家卫生城市、全国文明城市作出积极贡献。

此次我市共有145人荣获全国无偿献血奉献终身荣誉奖，1147人荣获全国无偿献血奉献奖金奖，1928人荣获全国无偿献血奉献奖银奖，3896人荣获全国无偿献血奉献奖铜奖，3人荣获全国无偿献血志愿服务奖，安阳市消防救援支队荣获全国无偿献血促进奖单位奖。



无偿献血活动现场(市中心血站供图)



2月15日，内黄县妇幼保健院举办了院前急救知识与技能操作培训会，特邀院前急救专家采用PPT演示、现场示范、交流提问等形式，重点就围产期妇女心脏病处理、急性脑梗死的静脉溶栓及取栓治疗、创伤急救基本技术、急性有机磷中毒的急诊处置等问题进行了深入浅出地讲解。

参训人员聚精会神听讲、积极踊跃提问、一丝不苟实操，从环境评估到操作规范，从手法要求到时间控制，严格按照标准进行，专家在旁悉心指导，发现问题及时纠正。

图为专家演示急救操作。

（李纪法 摄）



疫苗查漏补种攻略

新学期开始了，家长兴奋之余还有一项重要的工作不能忘记，守护孩子健康的疫苗打齐了吗？受疫情影响没有接种或推迟接种的疫苗，要尽快补上。

一、接种疫苗的重要性

疫苗是预防、控制传染病发生和流行的重要措施，对保障孩子健康非常重要！接种疫苗可以产生针对性保护抗体，预防相应疾病发生，避免因患病给孩子造成的痛苦，也大大减少因生病造成住院或停课等情况的发生。

二、可接种的疫苗种类

免疫规划疫苗（免费疫苗）是国家规定适龄儿童必须接种的疫苗，家长有责任和义务带孩子完成免疫规划疫苗

接种。河南省免疫规划疫苗包括11种，能够预防12种传染病。非免疫规划疫苗（自费疫苗）是免疫规划疫苗的必要补充，家长可选择性接种，河南省有23种非免疫规划疫苗可供选择，对预防相应传染病同样能起到很好的保护作用。

三、11种免疫规划疫苗

河南省适龄儿童接种的11种免疫规划疫苗有：乙肝疫苗、卡介苗、脊灰灭活疫苗、脊灰减毒活疫苗、百白破疫苗、白破疫苗、麻腮风疫苗、乙脑减毒活疫苗、A群流脑多糖疫苗、A群C群流脑多糖疫苗、甲肝减毒活疫苗。可以预防乙肝、结核病（主要为结核性脑膜炎，粟

粒性肺结核等）、脊髓灰质炎、百日咳、白喉、破伤风、麻疹、风疹、流行性腮腺炎、乙脑、流脑和甲肝12种疾病。每种疫苗的接种年龄、疫苗接种间隔等信息，家长可通过查看预防接种证详细了解。为了预防校园传染病的发生，在入托、入学的时候学校会有相应要求，及时、全程完成免疫规划疫苗接种才能顺利入学。

四、多种非免疫规划疫苗

家长可以根据孩子的个体情况、健康状况和不同需求，结合居住地和学校的传染病流行情况，自愿选择接种收费疫苗。比如冬春季是呼吸道传染病高发季节，流行性腮腺炎、水痘等传染病

一旦发生，在学校等人群密集的场所传染性较强，家长可以提前给孩子接种相应疫苗来预防。夏秋季手足口病、秋季腹泻等高发，可以选择EV71疫苗、轮状病毒疫苗等提前预防。秋冬季节容易出现呼吸道疾病的感染，可以给孩子选择肺炎疫苗、流感疫苗等进行接种。

五、去哪里接种疫苗

为了孩子健康，家长要重视疫苗完成情况，自主查看孩子的接种证，如果发现疫苗漏种，尽快到附近的预防接种门诊去补种。可提前通过电话、网络等了解接种门诊的疫苗供应情况，还可以通过线上预约、线下接种的方式减少排队等候时间。

（河南疾控）

浅谈心血管疾病的四级预防

□袁萌楠 贾银明

随着社会的进步、经济的发展，我国居民饮食、睡眠、运动、心理等生活方式的不良习惯凸显，加上老龄化问题日益突出，使心血管疾病的发病率持续升高。心血管疾病的危险因素对居民健康的影响也越来越显著，心血管疾病依然是导致我国居民死亡的首要原因。

心血管疾病有发病率高、致死率高、致死率高，知晓率低、治疗率低、控制率低的特点，已成为重大的公共卫生问题。

为切实维护人们的健康，减轻心血管疾病对广大居民的影响，我国医疗卫生系统各专家、各级医院都十分重视心血管疾病的四级预防。

首先，零级预防，也叫初级预防，即针对无心血管疾病，亦无危险因素的人群，倡导健康的生活方式，防止危险因素的发生。研究证明，不良生活方式与心血管疾病的发生密切相关，健康的生活方式可将心血管疾病发生率降低80%。因此，应构建以“健康环境、健康文化、健康生活方式”为特征的零级预防模式，提醒人们在生命的各个阶段都要重视心血管疾病健康，政府、社会要把健康融入所有政策。人们应彻底改掉吸烟、酗酒、不健康饮食、缺乏体育锻炼四大不良生活方式，避免任何危险因素的发生。

其次，一级预防，即针对有危险因素但尚未发生心血管疾病的人群开展防病教育，减少、消除或控制危险因素，从而降低心血管疾病发病率，达到预防心血管疾病的作用。一级预防要采取综合性的干预办法，包括控制烟草使用、控制体重、坚持运动、合理膳食、保持健康良好的心理状态、严格控制高血压、改善血脂异常、改善糖代谢异常、注意其他代谢异常（包括尿酸、同型半胱氨酸等）、关注肾脏功能等。

再次，二级预防，即对已经患有心血管疾病的人群采用药物或非药物等措施，防止心血管疾病的发生和病情的加重。在这个过程中，强调对心血管疾病要早发现、早诊断、早治疗，减少并发症的发生，提高患者的生活质量。

最后，三级预防，即对已患有

心血管疾病的患者（主要为心肌梗死、心绞痛、脑卒中反复发作，具有严重并发症的高血压、肺源性心脏病等），其病情较重、病程长或丧失劳动能力，采取强有力的临床治疗措施，包括心血管介入或外科手术等方法对患者进行治疗，旨在防止病情进一步恶化，防止复发，预防并发症。对丧失劳动能力的患者，可通过积极的康复锻炼，包括心理康复等，提升患者生活质量，降低致残率、死亡率。

针对不同人群，选取不同的预防措施，归根结底都在预防心血管疾病的发生发展。从现在起，关注生活习惯、工作习惯、环境、疾病等各个方面，为自己的健康负责，为家庭负责，为社会负责。

（市中医院心脏中心）

作者简介：

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、硕士研究生导师，安阳市心血管病学会主任委员，安阳市中西医结合心血管疾病诊疗中心名誉主任，安阳市老年协会副会长，安阳市老年医学学会主任委员。

他曾任市中医院党委书记、河南省心血管病学会委员、河南省健康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。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。

袁萌楠，女，市中医院内科主治医师，本科毕业于山东省济宁医学院临床医学专业，硕士研究生毕业于河南省新乡医学院中西医结合专业，曾于河南省郑州大学第一附属医院进修学习。

她善于心内科常见病、多发病如冠心病、心绞痛、高血压、高血脂、心律失常、心力衰竭、心肌病、心肌炎、心脏瓣膜病等的诊断与治疗，对于急危重症患者的治疗有一定见解。

■护士随记

竭尽全力呵护宝宝健康成长

□常 静

我是市妇幼保健院（安阳市儿童医院）新生儿科重症监护室（NICU）的一名护士，今天我将带领大家沉浸式体验NICU，揭开其神秘的面纱。

NICU护士到达“战场”首先是更换“盔甲”，衣帽整齐，检查指甲，穿戴完毕，进入工作区域之前用流动水洗手。其次是交接公物，每个监护区所接的物品各不相同，抢救车、药品柜、无菌物品、体温表、雾化器、无创鼻塞等，必须确保账物相符，且处于完好备用状态。大家各司其职，穿梭于各个角落。

护理晨会时，夜班技术指导人员将近期工作需要的注意事项、重中之重一例讲，护士长聆听、补充并鼓舞士气，顿时令大家斗志昂扬。随后，大家进入各自的监护区域，为一个一个因为各种原因住进NICU的小宝宝拼尽全力，呵护他们的健康成长。

每天，为小宝宝查体是必不可少的重点环节。生命体征的动态变化直接反映患儿的病情趋势和发展走向，有任何异常我们都要随时分析，报告医生，尽早给予干预措施，减少并发症发生。小宝宝在NICU期间，治疗用药是基本的常规操作，根据患儿病情、体重、胎龄选择适合的静脉补液方式，护士严格执行无菌技术操作原则，为患儿留置静脉管路，且维护其通畅，确保药液安全、足量泵入患儿体内。

对于超低出生体重宝宝来说，

体温、感染、呼吸、喂养等每一项对他们来说都是挑战，大家竭尽全力与之共同奋斗。这些工作不仅需要爱心、耐心、细心、责任心，更要有超高水平的护理执行能力和随时发现病情变化的火眼金睛，医护协力配合快速完成呼吸支持与脐静脉置管，置于阿童木暖箱中保温保湿，使患儿更好更快地促进体重增长。

在此期间，喂养是一大难关，从刚开始的0.5毫升每6小时鼻饲一次，到学会自己口服食乳，这是一个漫长而艰辛的过程。前期喂养不耐受，有可能出现腹胀、潴留等情况，这时候就需要我们认真查体，听宝宝肠鸣音、测量宝宝腹围，观察大便性质和量，警惕坏死性小肠结肠炎（NEC）的发生。

对于每一个人住NICU的宝宝，护士都会时刻注意他们的卧位，防止其呛奶后窒息。更换纸尿裤时缓慢从后方更换，并根据病情需要，称纸尿裤重量以便计算24小时出入水量，帮助其达到平衡状态，稳步增长体重。此外，我们还专门开展了袋鼠式护理，只为早产儿宝宝能够更快康复出院。

由于NICU的特殊性，各种抢救也可能随时发生。新生儿窒息复苏后演练，新生儿呛奶应急预案，新生儿医院感染暴发应急预案演练，突然停水、停电，空气、氧气不足应急预案演练……平时百般磨炼，遇到突发状况才能井然有序、有条不紊。相信到这里大家已经对我们的工作有了新的认识和了解，希望每个宝宝都可以健康茁壮成长为

（市妇幼保健院新生儿科）

●专家话健康

□刘素红

“孩子出过疹和痘，才算解了‘阎王扣’”。这是民间曾流传的一句俗语，这里的“疹”指的就是麻疹，麻疹号称“见面传”，是儿童最常见的急性呼吸道传染病之一，但凡未患过麻疹又未接种过麻疹疫苗的儿童，在接触麻疹患者后，均易被感染而发病。麻疹是我国法定的乙类传染病。

一、什么是麻疹

麻疹是由麻疹病毒引起的急性、出疹性呼吸道传染病，四季均可发病，以冬末春季为多见，儿童是主要易感人群。

二、传染途径

麻疹患者是唯一的传染源，主要通过空气飞沫传播。患者经打喷嚏、咳嗽等方式将病毒播散到空气中，易感者吸入病毒后可感染；也可以通过直接接触感染分泌物而传播。确诊者在长出麻

疹前5天到出疹后5天均具有传染性。

三、麻疹表现

麻疹的主要症状是发热、出疹，典型的麻疹首先表现为发热，体温达39℃~40℃，可伴有流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、流泪、畏光、眼结膜炎等症状。发热2天~5天后面部出现红色斑丘疹，自面部、颈部开始自上而下波及躯干和四肢，麻疹出齐后，依出疹顺序逐渐消退，疹退同时体温下降到正常，病情自愈。

值得提醒家长的是，上面所提到的症状为典型表现，少数患儿感染麻疹病毒后，由于各种原因会迅速发展为重型麻疹，具体表现为体温持续高热，在40℃以上，麻疹融合成片，呈深红色，可见出血性麻疹，常伴有肺炎、喉炎或惊厥、昏迷等脑炎表现。一旦出现这些情况，请立即就医。

四、如何有效预防

1.迄今为止，疫苗是最有效、最便捷的预防麻疹的手段。麻疹疫苗是减

毒活疫苗，一旦接种有效可终身免疫。目前我国接种为2剂。

2.麻疹高发季节，避免带孩子到人群聚集、空气不流通的场所。

3.注意劳逸结合、适当锻炼，增强机体抵抗疾病的能力。

4.保持室内空气流通，注意个人卫生，养成良好的卫生习惯，遵守咳嗽礼仪，戴口罩等。

最重要的是，如果家长怀疑孩子得了麻疹，一定要做好隔离，及时就医，不要让孩子成为移动传染源。

五、哪些孩子不能打疫苗

1.接种疫苗前接触过麻疹患者；
2.患有慢性疾病；
3.发热或患有其他传染病或恢复期；
4.对疫苗中某种物质过敏；
5.免疫功能缺陷。

以上情况，接种之前一定要提前告知医生，再由医生判断是否接种或推迟接种。

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办