

# 让爱心在热血中传递

## 市第六人民医院组织开展无偿献血活动

本报讯(记者 朱亚芳)为保障我市临床用血需求,缓解冬季严寒造成的用血紧张,弘扬正能量,1月8日,市第六人民医院积极开展无偿献血活动,医院广大党员干部职工纷纷行动起来,捐献热血,奉献爱心,体现了医务工作者的责任和担当。

当天下午,两辆采血车来到该院西大门外。医院党员干部职工在忙碌的工作之余赶来献血,活动现场秩序井然。在市中心血站工作人员的指引下,大家依次填表登记、测量血压,并在抽血检查合格后进行献血。献血者中有第一次参加献血的“新手”,他们认真地听从工作人员指挥,成功献血后和同事们分享着第一次献血的激动心情;也有很多献血“老兵”,他们熟练地按照流程献血,并为人答疑解惑。

无偿献血是一项利己的公益事业,市第六人民医院广大党员干部职工弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的精神,为保障临床用血、挽救生命贡献力量。献血活动开展期间,该院党委书记王国庆、副



市第六人民医院医务工作者踊跃献血(本报记者 朱亚芳 摄)

院长郝志红等率先垂范,和广大党员干部职工一起参与了无偿献血。

“为保障我市临床用血需求,市卫健委号召全市卫健系统行动起来,为守护人民健康贡献卫健力量。为了切实做好无偿献血相关工作,我院

各部门高度重视本次献血活动的开展,积极做好动员及无偿献血宣教工作,倡议更多符合条件的党员干部职工和市民主动参与到无偿献血活动中来。”市第六人民医院医务科科长陈皓介绍。

“希望通过无偿献血,我们能够挽救更多人的生命。”刚下急诊手术,来不及休息的手术室护士路志英说。正在献血的检验科主任张静告诉记者:“这是我第一次参加无偿献血。听说临床用血紧张,我们检验科的同事们都很积极,踊跃报名。这是我们义不容辞的责任。”

现场,白衣天使们灿烂的笑容和暖心的善举感染着在场的每一个人,激励更多人加入到无偿献血、挽救生命的队伍中来。他们中有刚刚下手术的护士,也有临床一线的医生,还有行政后勤人员,大家献血后顾不上休息又匆匆地回到工作岗位。

参与献血的医护人员纷纷表示,身为医务工作者,深知临床用血的重要性,大家献出的不仅是一份热血,更是义不容辞的责任与担当,希望更多人参加无偿献血。据统计,当天下午,市第六人民医院无偿献血活动共计献血3.46万毫升。一滴血、一份情,市第六人民医院广大党员干部职工以实际行动彰显了医者仁心和社会责任感,传递出爱的正能量。

# 弘扬传统文化 品味幸福生活

## 北关豆腐营街道向阳社区开展“花开不败 福气常在”文化活动



图为活动现场(本报记者 张武杰 摄)

本报讯(记者 张武杰)为营造欢乐喜庆的节日氛围,弘扬中国传统文化,丰富辖区居民的文化生活,1月9日,北关豆腐营街道向阳社区党总支联合北关民政局社工站开展了“花开不败 福气常在”文化活动,为即将到来的新春佳节增添了一抹喜庆的“中国红”。

活动开始,社工和巾帼志愿者带领社区老人一起做手指操,然后把准备好的卡纸、双面胶、牙签和线圈发给每位老人,并教老人如何折纸、固定、翻折……一步步折出美丽的花

朵。一张张薄纸片展现出千姿百态,一双双普通的手折出吉祥如意。在社区工作人员的鼓励指导下,老人都完成了自制的手工玫瑰,还互相展示,比谁折得更好。看着手里的玫瑰,老人们脸上洋溢着幸福的笑容。

向阳社区举办此次手工趣味活动,不仅丰富了社区居民的业余文化生活,拉近了居民之间的距离,增强了社区的凝聚力与向心力,进一步弘扬了中华优秀传统文化,传承了传统美德,也助力了社区“五星”支部创建,点亮了“文明幸福星”。

# 筑梦老健美 安享康乐寿

## 滑县擀球协会举办草地擀球裁判员培训班

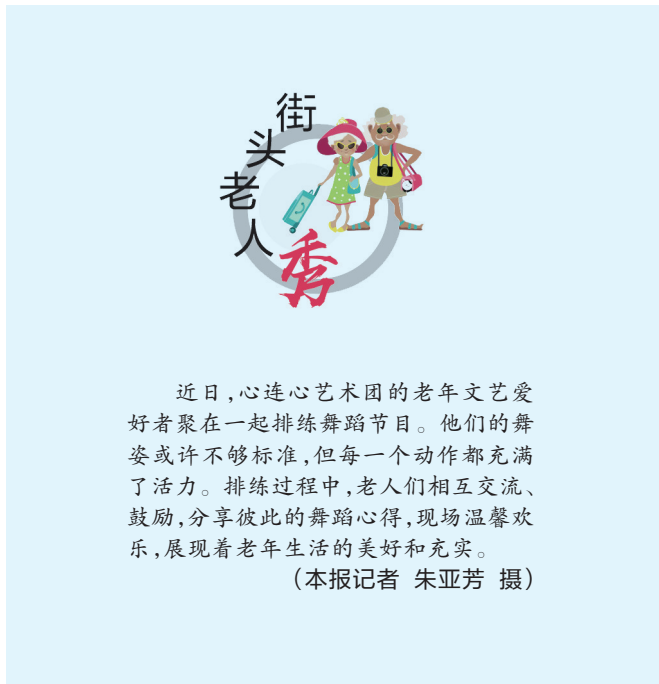
本报讯(记者 张武杰)为进一步推动擀球运动广泛开展,加强滑县老年人短道草地擀球队伍建设,1月6日,滑县擀球协会举办了2024年滑县短道草地擀球裁判员培训班,吸引了40余名会员及退休老干部参加。

擀球运动项目短道草地擀球被称为“草地冰壶”。这是一项娱乐性与竞技性、脑力活动和体力锻炼相结合的体育运动,非常适合老年人。本次培训班采取理论教学和实操练习相结合、实操练习为主的方式开展,让学员们学得进、记得牢、悟得透。培训过程中,滑县擀球协会会长、短道草地擀球裁判员石羽为学员

讲解了草地擀球基础理论知识、基本技术及竞赛规则和裁判法。学员们专心致志地听讲,认真做笔记,并虚心向石羽请教,学习劲头十足。

在实操练习过程中,石羽对学员的动作一对一、手把手指导。学员们练习时神情专注,一招一式精打细算。他们瞄准目标球,有的轻轻擀球制造障碍,有的大力出手,撞击球的清脆响声此起彼伏。

滑县擀球协会通过举办培训班,让更多人了解了擀球项目,同时,通过擀球运动的开展动员更多老年人加入健身行列,丰富全民健身内容,促进了擀球项目在滑县的普及。



近日,心连心艺术团老年文艺爱好者聚在一起排练舞蹈节目。他们的舞姿或许不够标准,但每一个动作都充满了活力。排练过程中,老人们相互交流、鼓励,分享彼此的舞蹈心得,现场温馨欢乐,展现着老年生活的美好和充实。(本报记者 朱亚芳 摄)



图为比赛现场(崔成锁 摄)

# 增进友谊 提高球技

## 林州市举行2024年迎新年贺新春乒乓球联谊赛

本报讯(记者 张武杰)1月6日至7日,林州市2024年迎新年贺新春乒乓球联谊赛在该市体育中心乒乓球馆举行,联谊赛由林州市老年人体育工作委员会、林州市教育局、林州市乒乓球协会主办。这是继林州市举办全民运动会之后的又一场高水平乒乓球盛会。

本次比赛设男子组、女子组、男子老年组3个组别,来自不同行业、岗位的100余名优秀运动健儿参加角逐。

其中,老年人占参赛人数的30%。赛场上,参赛选手个个精神饱满,发扬胜不骄、败不馁、顽强拼搏的体育精神,你攻我防,比赛过程引得现场观众连声叫好。

通过此次比赛,进一步激发了广大乒乓球爱好者积极锻炼的热情,起到了增进友谊、互相学习、提高球技的目的,充满了“我运动、我健康、我快乐”的活力,体现了同喜、同乐、同庆,迎新年贺新春的氛围。



图为比赛现场(崔成锁 摄)

# 专家话健康

# 带你了解帕金森病

口 徐艳丽

帕金森病是继阿尔茨海默病之后,我国第二常见的神经系统变性疾病,是一种慢性进展性疾病,随着病程进展会对患者的身体和心理造成严重影响,早发现、早诊断、早治疗能够显著提高患者的生活质量。

帕金森病主要表现为运动迟缓伴有静止性震颤或肌强直,也就是“慢、抖、僵”,可能出现小碎步、冻结步态等特殊步态障碍。

1. 运动迟缓:动作缓慢笨拙,早期手指精细动作如系扣、系鞋带等动作缓慢,随意运动减少,出现面容呆板等症。  
2. 静止性震颤:表现为静止时手、头或者嘴不自主地震颤或抖动,紧张时加剧,入睡后消失。  
3. 肌强直:表现为头部前倾,躯干俯屈,肘关节屈曲,被动运动关节时阻力增高。  
4. 姿势平衡障碍:起步、转弯时步态障碍明显,行走时全身僵硬、不能动弹,呈慌张或前冲步态。

帕金森病还存在一些非运动症状。

1. 感觉障碍:嗅觉减退,肢体麻木、疼痛。
  2. 睡眠障碍:失眠多梦、难以入睡等。
  3. 自主神经功能障碍:便秘、尿失禁、多汗、体位性低血压。
  4. 精神障碍:抑郁、焦虑、认知减退,甚至痴呆。
- 帕金森病有9个先兆,可以根据以下问题自查。
1. 你是否注意到手或下巴有轻微的颤抖?
  2. 你从椅子上起立有困难吗?
  3. 你自己系扣子或者系鞋带时感觉笨拙、不灵活吗?
  4. 你走路时是不是脚迈小碎步向前冲?
  5. 你的面部表情是不是没有以前那么丰富?
  6. 你的脚是不是有时突然像粘在地上一样抬不起来?
  7. 有没有人说你的声音非常小或听起来很沙哑?
  8. 你走路容易跌倒吗?
  9. 你写的字是不是比以前小了?
- 以上问题,如你有3道题及以上

回答“是”,建议去神经内科做进一步临床检查。

帕金森病治疗的关键是早期诊断、早期治疗,把握疾病诊治时机,不仅可以更好地改善症状,而且可能延缓疾病的进展。

帕金森病的具体病因尚不明确,但目前认为与遗传因素、生活习惯、年龄、颅脑损伤、环境等因素相关。

年龄:帕金森病“喜欢”年龄大的人,发病率随着年龄增加而增加。  
性别:帕金森病患者以男性居多。国外有研究发现,帕金森病患者男女的患病率达3:1。

环境:有较多研究显示,接触杀虫剂、除草剂会增加帕金森病的发病风险。

遗传:有帕金森病患者的家族,其亲属发病的概率较正常人群要高一些。

还有一些您可能根本就意想不到的原因,比如使用井水,食物中铁、锰的含量增加,食用高脂肪的食物等。

如何防治帕金森病?  
在治疗方面,药物治疗目前仍为首选。抗帕金森病药物的用药原则是

以达到有效改善症状、提高患者的工作能力和生活质量为目标,可根据患者的具体情况选择合适的药物和剂量。随着病情进展到了一定阶段,部分患者可以在全面评估后选择脑深部电刺激术治疗。

此外,帕金森病心理支持治疗、适当的康复训练及照料护理,也有助于患者临床症状的缓解。

在预防方面,适量饮茶或咖啡,可以降低帕金森病的发病风险。

患者和家属在日常生活中应注意哪些方面?

一是抗帕金森病药物种类繁多,机制复杂,请务必在专业医生的指导下用药,切忌自行加药、换药、停药,并且要定期复诊,调整治疗方案。

二是帕金森病患者在日常生活中要加强全身的运动,尤其是早期的患者。

(作者系安阳市第三人民医院副主任医师)

# 加强健康知识宣传 提高人民健康水平

# 趁早戒烟 远离肺癌

肺癌属于恶性疾病,不少肺癌患者有长期吸烟史。到底有多少人会因为吸烟而患肺癌呢?以100个烟民为例,有多少人会因为吸烟患肺癌?或许答案与你想象的不同。

早在2004年,著名杂志《British Journal of Cancer》上面就刊登了一项吸烟频率和肺癌发生率、死亡率之间关系的相关研究。这项研究的结果表明,长期吸烟的人患肺癌的概率能够达到16%,是不吸烟人群的50倍。每天吸烟数量超过5支的人,到了75岁的时候,死于肺癌的概率大约是25%。在这里要提醒大家一点,这还只是单纯死于肺癌的人,而吸烟不仅会导致肺癌,还会诱发各种严重的心脑血管问题。

为有人吸了一辈子烟也没事?有相关科学证据表明,每两名吸烟者当中就有一人死于与吸烟有关的疾病,吸烟者的平均寿命要比不吸烟者缩短10年左右。或许大家看到的吸了一辈子烟也没事的人只是幸存者,而那些由于吸烟而早死的人却成了沉默的数据。吸烟带来的问题需要几年甚至几十年才会慢慢显现,有着一定的滞后性,容易让人低估吸烟对身体的危害。与吸烟有关的疾病大多是无法治愈的,甚至会带来不可逆的问题,且一旦因吸烟

得了相关疾病,会严重影响人的一生。

戒烟在多少岁为宜?趁早戒掉。加拿大的相关研究小组曾经对20万吸烟人士做了一项跟踪调查,结果显示,戒烟的绝佳年龄是35岁。在35岁之前就吸烟的人,因为身体各项器官和组织功能开始逐渐走下坡路,消化系统、呼吸系统等方面也受到了不同程度的损伤,而这些被损伤的器官难以进行自我的恢复,身体状态也会越来越糟,所以戒烟是越早越好。但这并不代表着35岁以后就不能戒烟了,只要大家想要戒烟,什么时候都不算晚。

为何肺癌发现就是晚期?因为人的肺部是非常脆弱的器官,当出现一些微小病变时,特别是一厘米以内的病变,肺部并没有太大的感觉。若是肺癌发生的部位是肺部的实质部位,远离支气管和胸膜,一般在肿瘤出现转移或者是局部产生压迫时,才会出现相应的症状。这也就导致人们会对肺部所出现的一些症状置之不理,最终就会出现患者发现肺癌时已是晚期的问题。

总而言之,吸烟对身体有百害而无一利,希望大家为了身体健康及早戒烟,养成良好的生活习惯和饮食习惯。

(本报记者 张武杰 整理)

# 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