

### 第20个世界献血者日将至

# 血液库存偏紧 期待您献血渡难

## 帮助他人的同时,您和家人可享受诸多用血便利

株洲日报(全媒体记者/刘平 通讯员/张曦予) 今年6月14日是第20个世界献血者日。近日,市中心医院组织开展“世界献血者日”宣传活动,号召公众学习无偿献血者“热心公益、无私奉献、挽救生命、大爱无疆”的精神,呼吁更多公众加入无偿献血队伍。

### 血液供应紧张

市中心医院输血科医务人员介绍,输血是现代医学治病救命的重要手段,外伤性失血、产后大出血、严重烧伤、各种血液病和施行大型手术都离不开输血治疗。由于血液不能合成和生产,只能通过健康人群献血获取,因此,血液十分宝贵。我国每年通过输注血液和血液制品挽救了数百万条生命。但由于受传统观念等影响,我国献血率仅为1.5%左右,远不及世界卫生组织建议的4%(总人

口),导致我国血液紧张程度远远高于西方发达国家。尤其是经历疫情后,人们献血的积极性有所降低,全国血液供应空前紧张。

近年来,在全市血液库存出现紧张的时刻,市中心医院会组织医务人员积极参加无偿献血。

在去年夏季和冬季血液供应紧张时期,市中心医院分别组织医务人员集体献血,献血达348人次。同时,医院员工中有很多年轻医务人员定期到市区采血点捐献全血和机采血小板。

### 无偿献血助人利己

根据《献血法》和我市相关规定,无偿献血者及其父母、配偶、子女享有优先用血的权利;献血者享有接受无偿献血总结表彰的权利。根据《全国无偿献血表彰奖励办法规定》,献血量累计达到40次、30次、20次者,可分别获得

国家无偿献血奉献奖的金、银、铜奖,累计获得无偿献血奉献奖金奖3次以上者可获得终身荣誉奖。同时,捐献者还可以享受血费报销权益。

献血者在发生医疗临床用血时,献血量累计在600毫升以下的,献血者本人报销献血量二倍临床用血的费用;献血量累计在600毫升(含本数)以上不满900毫升的,献血者本人报销献血量三倍临床用血的费用;献血者累计献血量达到900毫升及以上时,本人享有终身无限量免费用血权利。

献血者父母、配偶及子女发生医疗临床用血时,享有累计等量免费用血权利。此外,凡在我市参与医保、新型农村合作医疗的市民在发生医疗用血时,相关部门都会按政策给予一定比例的报销。

市中心医院也在不断优化无偿献血费用直报流程,方便无偿献血者本人及家属用血报销。2023年,在该院享受直报政策的患者有140例。

### 链接

### 株洲市无偿献血者及家属享受优先用血流程

1. 微信中关注“株洲市中心血站”公众号;
2. 在公众号点击“爱献血”选择“优先用血申请”;
3. 使用献血者的信息登录;
4. 填写用血者信息、与献血者关系证明的相关资料;
5. 审核通过。

## 舞蹈生用力过猛受伤 告别舞蹈

株洲日报(全媒体记者/刘平 通讯员/杜方江) 梦想还未开启,就因膝关节损伤被医生建议不能直接从事跳舞等职业……近日,舞蹈特长生小湘(化名)的遭遇令人惋惜和痛心。

小湘今年17岁,在前不久的一次集训后,一侧腹股沟出现疼痛。

“训练就疼。”小湘来到市中医伤科医院膝关节科检查,被诊断为股骨髁臼撞击综合征。

医生建议小湘停止舞蹈训练,多注意休息;对于以后的就业,建议她及其父母慎重考虑。因为小湘膝关节损伤,如果今后从事跳舞等职业,可能会为健康埋下隐患。

膝关节科主任、副主任医师胡伟介绍,股骨髁臼撞击综合征是2003年由瑞士一位医学专家首次提出。该综合征以男性患者较为多见,常见于篮球运动爱好者、舞蹈爱好者及一些体力劳动者。该综合征初期往往表现为某部位疼痛,严重的可出现关节锁紧、弹响,无法下蹲站立,甚至无法侧卧、蹬被等。发作期要控制运动量,一般通过减少运动、休息处理后得到缓解,也可以通过理疗、中医中药等保守治疗,如果保守治疗不佳,也可以进行手术治疗。预防方法包括避免生活中膝关节反复过度扭转,同时要减少膝关节屈伸的动作,如下蹲、弯腰等。

## 肠胃超负荷 阑尾炎成夏季高发病

株洲日报(全媒体记者/刘平 通讯员/谭盼盼) 夏天来了,吃夜宵、喝冰啤等受到不少市民欢迎。但医生提醒,夏季是阑尾炎的高发季节,要注意生活习惯和饮食习惯。

近期,湖南省直中医医院胃肠、烧伤外科收治了多例阑尾炎患者,其中年轻人占大多数,且存在暴饮暴食等不良饮食习惯。胃肠、烧伤外科医生介绍,阑尾炎是由阑尾管腔阻塞引起,通常是由粪便、异物、寄生虫或其他原因引起的阻塞,从而引起炎症。夏天天气炎热,不少年轻人喜欢吃夜宵、喝冷饮、暴饮暴食,加上不洁食物,就容易导致肠道疾病和阑尾炎

的发生;还有人因贪凉而感冒,更给了阑尾炎可乘之机。另外,在日常生活中,如果大便干燥,比如老年人、久坐的人,因食物残渣堵塞在阑尾腔里面,也会导致阑尾炎发作。

医生提醒,保持良好的生活习惯和饮食习惯是预防阑尾炎的重要措施。日常生活中,要养成良好的饮食习惯,避免暴饮暴食;适当运动,能够促进胃肠道蠕动,帮助消化,同时也可以增强体质,提高免疫力;注意及时调整不良情绪,如果精神压力过大或者心情过于焦虑,有可能会引起内分泌失调等症状,降低身体免疫力,引发疾病。

## 出现头晕目眩 要提高警觉

株洲日报(全媒体记者/刘平) 今年6月9日为“世界眩晕防治日”,也是第八个“中国眩晕防治日”。6月7日,市人民医院开展“世界眩晕防治日”义诊活动,提高市民对眩晕的认识,增强对眩晕症的防范意识。

市人民医院神经内科副主任医师曹丽介绍,眩晕是一种很常见的临床病症,是因机体对空间定位障碍而产生的一种运动性或位置性错觉,是大脑发送了错误的信号,让人觉得天地在旋转。患者往往会感觉头晕目眩、身体漂浮倾斜、周围环境旋转,部分患者还伴有恶心、呕吐、耳鸣耳聋、行走不稳等表现,严重者会出现明显的恐惧感。这个时候,患者要注意防跌倒,防摔跤。如果是老年人出现头晕目眩,尤其

还伴有言语不利、肢体麻木乏力等症状,可能是中风先兆。一旦发生眩晕,要提高警觉。

医生提醒,引起眩晕的原因很多,如脑血管病、耳石症、梅尼埃病、前庭神经炎等疾病都可以引起眩晕。日常生活中,当突然出现头晕、天旋地转等症时,应尽量立刻躺下来。因为这时候,患者头晕,出现了运动幻觉,容易跌倒,所以要躺下来防止跌倒、摔伤。

关注眩晕,重在防治。预防措施有保持规律的作息时间,要有规律性的睡眠,注意保证好的心情;保持规律的饮食习惯,注意多摄入一些低盐、低脂肪的食物;适当运动,提高自身免疫力;监测身体指标,比如预防脑血管病、治疗基础病,同时预防感染、感冒等防止内耳眩晕症等。



## 避免他人采食 他将野蘑菇踩烂

端午节期间,市民瞿先生和家人在天元区湘江风光带游玩时发现,草丛中生长有一些野生蘑菇。蘑菇个头不小、菌盖厚、菌柄粗,白白嫩嫩,由于担心被人采食食用,瞿先生“狠心”将蘑菇踩烂。

瞿先生说,经常看到新闻报道说有人吃野蘑菇中毒,而他发现风光带上也有人在采摘,这样非常危险。“一般人很难区分蘑菇是否有毒,拿健康冒险真不划算”

他说。瞿先生的担心不无道理,有医生提醒,在野外,很多蘑菇是有毒的,最好不要采摘食用。一旦误食,如发生恶心呕吐等症状,请立即到院就医,切忌延误治疗时机,并一定要告知医生进食野生蘑菇的相关情况。

图为滨江北路边的绿化带,出现野生蘑菇。

株洲日报全媒体记者/刘平 摄



## 知株侠视频 ZHI ZHU XIA VIDEO

责任编辑:刘震 美术编辑:肖星平

### 知株侠视频期待您的参与

媒体融合,移动优先,欢迎来到“知株侠”专版。在这里,我们用视频推介株洲高质量发展亮点,扫描当下时政社会热点,服务市民生活难点。我们期待,所有读者,一同参与,或提供成品,或共同拍摄制作。题材不限,有趣的、有用的、工作的、生活的,均可。联系电话:13975332270;视频投稿邮箱:42040633@qq.com(可发视频,也可只附网上链接地址),一经采用,稿酬从优。

### 视 端午

## 央视:株洲河面龙舟竞渡 岸上汉服巡游



视频截图。



6月8日,2024株洲·渌口龙舟邀请赛开赛。

文字、图片、视频/渌口发布

### 视 农业

## 无人驾驶插秧机来了



无人驾驶插秧机插秧。



文字、图片、视频/知株侠

6月6日,株洲市天元区三门镇,数台无人驾驶插秧机上演“首秀”。

### 视 体育

## 阿虎侃球 | 看“厂BA”,最大的收获,就是快乐



看“厂BA”,最大的收获,就是快乐。用流行的话说:情绪价值拉满!



文字、图片、视频/知株侠

### 视 经济

## 株洲造马来西亚ETS3新型米轨动车组成功下线



动车组下线现场。

6月7日,由中国中车研制的马来西亚ETS3新型米轨动车组在中车株机下线。



图片/新华社 文字、视频/知株侠

### 视 社会

## 老人“打卡”过去的时光



我国第一台干线电力机车下线。(资料图片)

老人“打卡”过去的时光,从电力机车到动车飞跃,见证中国速度。



文字、图片、视频/知株侠