

25年如一日捐献血

王得明:株洲献血次数最多的人



王得明获得「最美志愿者」称号。
通讯员供图

株洲日报讯(全媒体记者/刘平 通讯员/黄隆辉)今年12月5日是第39个“国际志愿者日”,我市举行全市健全志愿服务体系工作部署推进会暨12·5国际志愿者日礼遇最美活动,对2024年株洲市志愿服务“五个一批”先进典型进行了表彰。其中,无偿献血志愿者王得明获得“最美志愿者”称号。

坚持无偿献血25年

王得明,1966年出生。1999年6月,他第一次参加无偿献血活动。自那以后,他几乎每个月都会到市中心血站“报到”,参加无偿献血。

“只要有患者需要,他定会准时赴约。”市中心

血站工作人员介绍,王得明通过无偿献血,多次向生命垂危的病人伸出援手。

统计数据显示,25年来,王得明的献血次数已累计达到326次,献血量达到15.11万毫升,目前是株洲献血次数最多的人。如果按照一名成年人大约4500毫升血量计算,王得明这25年的总献血量相当于33.5个成年人的全身血液。

既是“常客”,又是“服务员”

参加无偿献血活动以来,王得明已8次获得“全国无偿献血奉献奖金奖”荣誉称号。2021年,荣获全国无偿献血志愿者服务终身荣誉奖。2023年,获评株洲市红十字优秀志愿者,获得第三季度“株洲好人”称号。

在不少献血志愿者眼中,王得明既是献血点的“常客”,也是献血点的“服务员”。

2008年,王得明通过培训、考核,成为市红十字会无偿献血志愿者服务队的注册志愿者。发放宣传资料、提供健康知识咨询……王得明常利用业余时间,身穿“红马甲”,在献血点开展志愿服务。

2015年,王得明被推选为华丽无偿献血志愿服务点“点长”。从此,他花更多的时间开展志愿服务。“把志愿服务点当成他的第二个家了。”有志愿者说。

王得明表示,只要身体条件允许,无偿献血会一直坚持下去。同时,他呼吁更多的人加入无偿献血的队伍中,捐献可再生的血液挽救不可重来的生命。



瓷城无偿献血已达46579人次



12月4日,“汇聚热血力量,共筑幸福之城”冬季无偿献血瓷城分会场活动在醴陵市滨江广场举行,这也标志着株洲市冬季无偿献血活动正式启动。

启动仪式结束后,现场开展无偿献血活动,不少市民积极参加。爱心商家在现场为献血者送上爱心物资,表达敬意。据统计,活动当天共有72人成功献血,献血量共计23700毫升。

从1996年株洲开展无偿献血工作以来,醴陵市民参加无偿献血达46579人次,已有365人荣获全国无偿献血奉献奖金奖,3人荣获全国无偿献血终身荣誉奖。

此次冬季无偿献血活动将持续到2025年2月。市中心血站相关负责人表示,期待有更多的人了解、支持、参与无偿献血公益事业,加入到献血队伍中来,用热血传递爱心,用实际行动帮助那些有需要的人。图为醴陵市民在活动现场参加无偿献血。

株洲日报全媒体记者/刘平 通讯员/黄隆辉 摄

患者已想放弃 医疗团队为其“抢”回生命

株洲日报讯(全媒体记者/刘平 通讯员/谭盼盼)近日,有患者家属将一面锦旗送到湖南省直中医医院肾内科,感谢医护人员在患者“放弃治疗”的情况下仍奋力抢救,最终顺利重新开启生命通道。

患者有终末期肾病,已维持透析治疗2年。一天晚上,患者睡觉时,左侧颈静脉永久透析导管不慎脱出,体内几处血管有血栓形成。

患者被送到湖南省直中医医院后,肾内科医疗团队紧急对其采取了左侧股静脉临时置管紧急血液透析治疗。然而左侧股静脉透析流量差,难以满足要求。

治疗过程中,患者多次表示放弃治疗,但医疗团队对其进行心理安慰和疏导,坚持奋力抢救。医疗团队围绕患者病情,进行了多次讨论、评估,决定选取原导管隧道为突破口,在DSA(数字减影血管造影)帮助下进行手术。医疗团队经过多番尝试,最终,在血栓形成的血管中成功建立“临时通路”。当透析机再次启动,血液缓缓回流患者体内,经过后续治疗,医疗团队为患者再次成功建立左侧颈静脉永久透析通道。

随着手术成功,患者想要放弃治疗的念头已被来之不易的希望所取代。患者和家属给医疗团队送来锦旗,表示感谢。

肾内科医生表示,此次高难度手术,是对医疗技术的一次勇敢探索,其成功离不开团队的合作。患者的信任以及医学的不断进步,医护人员不光要给患者看病,心理的安慰和疏导也很重要。安慰患者,让他们看到希望,同样是医护人员的责任。

一问到底

如何预防和管理抑郁情绪

株洲日报全媒体记者/刘平 通讯员/房叶华

2. 抑郁有哪些诱因

何为抑郁?有哪些症状?如何积极预防?近日,有市民向市中心医院临床心理科咨询心理健康方面的问题。心理医生进行了解答。

1. 抑郁有哪些症状

市中心医院临床心理科:抑郁症是一种情绪障碍,表现为持续的悲伤感和兴趣丧失。其症状复杂多样,常见症状有情绪低落、兴趣丧失、精力减退、睡眠障碍、食欲改变等。这些症状可能会对患者的日常生活、学习和工作造成影响。还可能导致自我否定、焦虑、思维迟缓等其他症状出现。这些症状在不同的人群中可能表现不同,需细心观察和识别。

3. 如何应对抑郁

市中心医院临床心理科:出现抑郁症状,寻求专业帮助很重要。通过专业心理治疗、药物治疗等方法可以有效缓解抑郁症状。建立社会支持系统,与家人、朋友保持联系,分享自己的感受。保持良好生活习惯,如规律作息、健康饮食、适当运动等也能有助于缓解抑郁症状。还要学会情绪调节技巧,如深呼吸、放松训练等,能更好地管理自己的情绪。

气温骤降 警惕心梗来袭

渐恢复。

经过医院全力救治,目前,老人生命体征平稳。

近日,在醴口区,一名94岁的孙姓老人因为突发胸痛、胸闷,被紧急送往当地医院抢救。经医院诊断为心肌梗死。

最终,医疗团队为老人开展了支架置入手术,将完全闭塞的冠状动脉开通。术后,老人胸痛症状得到缓解。经过精心治疗和护理,老人身体状况逐渐好转。

别让气温变化“寒”了心

湖南省直中医医院内科医生介绍,随着气温骤降,很多人感到手脚发凉、麻木,头不舒服,甚至心脏不适。这些现象反映出寒冷天气对心血管系统的影响。心肌梗死是中老年人较常见的一种心血管疾病,其高危人群,主要包括老年人、高血压患者、冠心病患者、心力衰竭患者等群

体。身体过于肥胖、高血脂、高血糖、高血压、长时间熬夜、大量吸烟喝酒、压力过大等是诱发心肌梗死的高危因素。

天冷时节如何预防心血管疾病?该院内科医生提示,市民可采取多项措施进行防范。做好防寒保暖工作,及时添加保暖衣物,尤其注意头部、颈部、四肢等部位的保暖,避免身体受到寒冷刺激导致血管收缩。患有高血压等疾病的患者要加强血压监测,及时了解身体状况。饮食方面,宜多食用蔬菜、水果、谷物、海藻等富含膳食纤维的食物,限制高脂肪、高盐饮食,保持血管健康。适度锻炼身体,有助于提高心肺功能,要尽量避免在气温较低的清晨或寒冷环境下进行运动。同时,要控制好运动量,避免剧烈运动,做到量力而行。

“如果出现眩晕、呼吸困难、胸闷胸痛等症状,千万别硬扛。”医生提醒,这些可能是心梗或其他心血管问题的表现,应及时就医。

2025年《株洲日报》征订季开启, 欢迎订阅!

看不完的手机, 走不出的“信息茧房”

您需要一份报纸

为您提供真实、客观、全面的资讯

《株洲日报》, 主流媒体权威平台, 关注热点, 服务群众

更真实、更客观

更全面, 更接株洲地气!



征订热线

0731-28823900

年价 ¥ 396