

健步走队伍中有一群献血志愿者



1月1日早晨10点,随着一声发令枪响起,业勤源文化商业广场上,200多名健步走爱好者沿着古运河(东门段)滨水空间更新示范段一路走去。这是无锡城建发展集团有限公司和特步集团主办的“走运道,行大运”健步走活动。队伍中,30名身披红马甲的志愿者尤其引人注目,他们是一群致力于公益事业的无偿献血者。

“75后”谈闻安擅长篆刻、留青竹刻、雕版印刷、撕纸等传统非遗技艺,是无锡花韵汉风文化社副社长。这样一位文人,同样热衷于运动场。“健步走非常适合我,作为一名已经献血60000多毫升的志愿者,我需要强健身体!”谈闻安从2006年起第一次献血,同时也带动了身边一大批志愿者投身公益事业,为此,2023年他荣获无偿献血终身荣誉奖和“江苏好人”的荣誉称号。身

为无锡市中心血站板友汇队长的他,对2020年那一次队员献血至今记忆犹新。谈闻安告诉记者,当时丁女士来锡探亲,遇到女儿突发急性淋巴细胞白血病,治疗需要的用血量大。然而,丁女士在无锡没有几个朋友,家属能献血的也都献了,迫于无奈只得向社会求助。“板友汇”志愿者吴慰慧闻讯后,捐献了5个治疗量的血小板。

江苏有线无锡分公司工会委员严超从小深受家庭传统教育,对无偿献血者救死扶伤、无私奉献的高尚行为非常敬佩。20年来,他不仅自己多次献血,还积极组织发动单位里的爱心职工有序前往无锡市中心血站参与无偿献血活动。近年来,他发现年龄相对较轻的职工,反而因为献血前身体不达标而卡壳,于是不仅自身以身作则,利用业余时间积极参加足球运动保持健康的身体,

还鼓励年轻职工锻炼身体,增强体质。从2019年至今,有306名职工自愿报名参加无偿献血活动,其中228人成功加入到了无锡市无偿献血志愿者群体,50人成功献血8万多毫升。江苏有线无锡分公司连续五年获得“无锡市无偿献血先进集体”称号。

“熊猫血(RH阴性血)血型者稀少,一旦求助者有需求,更为紧急!”在无锡市中心血站,还有一支稀有血型志愿服务队,1月1日,队长钱程远也来到了健步走的队伍中,他说,锻炼好身体,随时应对突如其来的求助,点燃他们的生命希望意义更大。来自无锡市中医医院的陆斌表示:“在献血救人的同时,也能让被救者感受到社会的温暖,因此,我献血,我自豪!”献血志愿者王希表示,欢迎更多的人加入到运动中,加入到无偿献血队伍中。(卫文)

腹膜外剖宫产真的那么香吗?

专家:切勿跟风,根据实际情况选择最合适的手术方式

近期,在一档节目中,被无意间带火的“腹膜外剖宫产”引发网友热议。很多孕妈妈都很推崇这项技术。腹膜外剖宫产真像网传那么神奇么?与传统经腹膜剖宫产术相比,有哪些利弊?

什么是腹膜外剖宫产?

腹膜外剖宫产是指子宫与腹腔脏器包括肠管、膀胱共处一个空间——腹腔。在膀胱和子宫下段有个疏松的间隙,有膀胱腹膜连接处与腹腔阻隔,腹膜外剖宫产就是利用这个间隙推开膀胱,切开子宫下段娩出胎儿,再逐层缝合。

腹膜外剖宫产和常规剖宫产有什么区别?

两者最大的区别在于是否打开腹膜。腹膜外术式不会将腹膜打开,而是找到膀胱腹膜反折处进行分离,进而找到子宫下段,切开子宫取出胎儿,而常规剖宫产是要打开腹膜的。

其实腹膜外剖宫产已经有一百多年的历史。在没有抗生素的年代,出血和感染是剖宫产的两大致命难题。1907年学者Franch提出腹膜外剖宫产,对预防术后感染起到了关键性作用。

腹膜外剖宫产有什么优缺点?

如今腹膜外剖宫产已淡出大众视野,主要原因是其弊大于利。

缺点

手术中操作空间小,如果

分离腹膜外间隙时解剖层次不清,容易出血和损伤膀胱;手术中操作视野小,子宫下段通常暴露不够充分,导致胎儿娩出困难;因为不进入腹腔,手术中无法探查盆腹腔,所以难以发现子宫及附件的病变情况。

优点

可减少术后感染和避免术后盆腔粘连。

什么样的人适合做腹膜外剖宫产呢?

适宜人群:盆腔粘连严重,行普通剖宫产进腹困难者可以选择腹膜外剖宫产。

不适宜人群:当孕妇发生胎儿宫内窘迫、胎盘早剥、前置胎盘、胎盘植入、脐带脱垂、先兆子宫破裂等情况需要行紧急剖宫产手术者;当孕妇患有妊娠合并子宫肌瘤、畸形子宫妊娠及其他产科合并症需要行探查腹腔者;有产后出血风险者。当孕妇发生产后出血时,手术中需要医生进行徒手按摩子宫、行子宫捆绑术、子宫动脉结扎术等操作,腹膜外剖宫产在手术中无法完全暴露子宫,影响手术操作。

腹膜外剖宫产到底疼不疼?

术后疼痛感强弱主要与术中麻醉方式和术后镇痛泵给药情况相关。医生会根据孕妈妈们的实际情况选择最合适的手术方式,切勿盲目跟风。(妇宣)

舒服睡姿因人而异

脊柱侧弯的人群巧用米袋

累了一天,最舒服的方式莫过于睡觉了。然而,“大”字形、侧躺抱着被子睡、窝着脑袋睡……各种睡姿后,可能还会有腰酸背痛等情况出现。那么,到底怎样的睡姿比较健康呢?无锡市中心康复医院康复治疗科副主任(主持工作)苏彬介绍,其实舒服睡姿因人而异,但对于脊柱侧弯的人群来说,睡姿有讲究。

“舒服”睡一觉,晨起腰酸背痛

个性张扬的陈先生,睡觉也喜欢无拘无束,怎么舒服就怎么来。近日,妻子出差,他一人独自睡一张1.8米宽的大床,选择了“俯卧位”睡姿,趴着一觉睡到了天亮。晨起,陈先生觉得脖子僵硬动不了,腰酸背痛,便立

即请假上医院就诊,医生告诉他不该睡姿惹的祸。

苏彬介绍,正常情况下,睡觉本来就是调整身体代谢和机能的过程,睡觉姿势放松、舒服最重要,但长期保持不当睡姿,可能会对我们的健康带来负面影响。陈先生选择的“俯卧位”睡姿即趴着睡,这种睡姿会向一侧歪头以保持口鼻的通畅,而颈部有许多重要的血管和神经,如果颈部长时间向一侧旋转,则一侧颈部肌肉过度拉伸,另一侧关节、血管过度挤压,可能会引起肌肉的痉挛,也有可能引起大脑的血供不足、颈部的疼痛甚至上肢的麻木,因此不建议长时间的俯卧位睡姿。

没有特殊病,选择这些睡姿

那么,最佳睡姿是哪种

呢?苏彬介绍,其实每种睡姿都有利弊,需因人而异。如仰卧位,身体重量受力分布均匀,不会对内脏器官有较大压迫,利于血液循环,有助于肌肉放松,利于胃肠道蠕动,帮助食物消化,但是老人、“小下巴”、舌体胖大、软腭低、小舌头粗大(即水肿或充血的悬雍垂)和肥胖的人,不建议长时间仰卧。侧睡可以防止咽部软组织和舌体后坠,减轻颈部和胸部脂肪组织对气道造成的压力。适合仰卧位的市民也要注意枕头的高度和软硬度适中,枕头高度大致一拳高,腰部建议放置一个软垫或者毛巾卷,给腰椎较好的支撑。左侧卧位睡姿长时间不变换体位会压迫左侧的手臂导致酸痛,

对血液循环稍有影响,可能导致心脏负荷增加,患有心脏疾病的人不建议选这样的睡姿。不过,对于孕妇来说,左侧卧位利于缓解腹部对腰椎的压迫,利于胎盘血供。相对左侧卧位来说,右侧卧则更为科学和理想,全身处于放松状态,呼吸畅通,也不增加心脏、肺脏和胃肠的生理活动负荷。

脊柱异常者,也能睡得踏实

如果是已经发生了脊柱侧弯的人群,长时间异常睡姿可能会加重脊柱侧弯。苏彬介绍,脊柱侧弯是指脊柱在三维方向发生的脊柱和肋骨的畸形。康复治疗师首先会使用脊柱侧弯的筛查尺来检测脊柱的旋转角度,如果孩子的脊柱旋转角度 $\geq 4^{\circ}$,成人 $\geq 8^{\circ}$ 左右,建议做X线检查来进一步确诊,临床将脊柱左右侧弯的角度(Cobb角) $> 10^{\circ}$ 确

诊为脊柱侧弯,Cobb在 20° 以内以运动疗法、姿势矫正、呼吸矫正为主,也可以佩戴支具, $20^{\circ}-40^{\circ}$ 使用支具及运动疗法, 40° 以上建议手术治疗。脊柱侧弯人群在治疗干预的同时,也要注意睡姿,良好的睡姿是治疗效果的延续,如习惯侧卧位的,可以在侧弯弧线的凸侧下方垫米袋,如果是侧弯弧线的凹侧在下,则侧弯弧线靠重力的作用可以自然下降;习惯仰卧位的人群,建议在背部驼峰的下方垫米袋,骨盆有旋转的人群也可以在骨盆下方垫米袋来调整骨盆的旋转。

俗话说,“姿势不对,起来重睡”,选对睡姿不仅有助于高质量睡眠,还会对一些基础疾病起到缓解的作用,因此人睡前还请选择最适合自己的睡姿。

(一文)