

“人人会急救” 点亮生命之光 一堂特别的公益急救课

今年1月1日,72岁的施老伯在街道睦邻中心打乒乓时突然晕厥,呼吸心跳停止……危急时刻,无锡市急救中心接警后,第一时间赶赴现场,急救人员准确研判病情,及时采取电除颤、心肺复苏等抢救措施,挽救了老人的生命。而这已经是急救人员第三次从死神手中抢回施老伯的生命。翻开急救病历:2019年和2023年,施老伯先后两次发生类似情况,均第一时间呼叫120后救治成功。这样的事例不常见,恰恰说明了急救人员在面对重症患者时的专业和敬业。

时间就是生命,当危险来临时,不只是120急救人员,人人都要成为“急救员”。1月16日下午,市急救中心工作人员走进江溪街道,开展国家急救日倡议活动暨120急救大课堂公益培训。

现场,无锡市急救中心急救导师

们给社区工作人员和在睦邻中心锻炼的市民带来了一堂特别的公益急救课。课上,市急救中心急救导师王歆昕不仅普及了急救科普知识,还用真实急救事例给大家生动讲解了学习急救知识和技能的重要性,给足了大家“安全感”。

“知道如何进行心肺复苏吗?知道海姆立克急救法吗?今天我就把常见的急救方法教给大家……”在现场公益课堂环节,市急救中心急救导师袁维就如何识别呼吸心跳骤停,如何进行人工呼吸、胸外按压、正确使用救命“神器”AED以及如何对噎噎病人进行海姆立克施救等进行现场讲解并模拟演示,活动吸引了现场群众踊跃参与。

近年来,市急救中心寓教于学,“社会大急救”格局不断拓展。2024年,市急救中心组织党员志愿者,多途径开展急救知识和自救互救技能



公众培训约120场(次),线上线下科普受众人数约9000人次。

坚定不移,久久为功。近年来,全市急救站点网络不断织密,市急救中心急救能力和服务水平不断提升。数据显示:2024年,市急救中心全网实施心肺复苏成功124例,脑复苏成功18例,其中,直属分站实施

心肺复苏成功率达到15.13%,高危胸痛患者抢救成功77例。市急救中心一系列实实在在的举措,不断加快构建与我市经济社会发展相适应的现代化院前急救体系,为院前医疗急救事业高质量发展注入新质生产力。

(葛惠)



近日,锡山区厚桥街道社区卫生服务中心开展“迎新春 送健康”志愿服务活动。医务人员走进街道总工会的环卫工人休息驿站,细心地为环卫工进行全面的健康义诊,包括测量血压、检查身体等,让在寒冬中辛勤劳作的环卫工感受到近在咫尺的暖心健康关怀。

(崔寿伟)

图片新闻投稿邮箱:
jkrm999@163.com

市红十字会 收到特殊救灾捐款



三家在锡台企捐赠救灾款各10万元、一位94岁的老党员捐赠一笔2000元的特殊“党费”……西藏日喀则市定日县地震灾情牵动着全国人民的心,也牵动着无锡市人民的心。连日来,无锡市红十字会陆续收到社会各界对西藏地震灾区的捐款。截至1月22日,全市红十字会系统累计接收支援西藏灾区救灾捐款达125万余元。

芝兰雅烘焙原料(无锡)有限公司、新麦机械(中国)股份有限公司、时硕科技(无锡)有限公司是我市三家台资企业。一直以来,在锡的广大台企台胞扎根无锡,融入无锡,积极投身社会公益活动,在疫情防控、抗洪救灾、扶贫济困等重要行动中,多次伸出援手,捐款捐物。怀揣对西藏灾区人民的深切关怀与温暖情谊,这次,三家公司又闻讯而动,为受灾同胞带去一份冬日里的温暖,为增进两岸同胞心灵契合做出积极贡献。

爱心持续涌动。西藏日喀则市定日县地震发生以来,94岁的朱森昌一直心系灾区人民的安危。据了解,朱森昌曾经是一名志愿军老战士,也是无锡市机关事务管理局退休老党员。近日,朱森昌找到党组织,希望能把2000元的“特殊党费”捐给西藏地震灾区。1月20日,市机关事务管理局工作人员来到市红十字会,代表朱森昌送上了2000元的捐款。1月21日,工作人员来到朱森昌家中,将市红十字会颁发的捐赠证书递到了朱老伯的手中。

从市红十字会了解到,接下来,市红十字会将持续关注灾区需求,认真做好社会捐赠服务工作,为保障灾区抗震救灾和灾后重建贡献无锡力量。

(葛惠)

如何避免“每逢佳节胖三斤”

不少人都有“每逢佳节胖三斤”的经历。传统佳节将至,亲友聚会增多,外出餐饮频繁,如何在过好节日的同时保持健康体重呢?“在春节期间进食总量和种类增多,是一个很正常的现象。”在国家卫生健康委日前召开的新闻发布会上,北京协和医院临床营养科主任于康说,虽然过节可以多吃一点,但不提倡暴饮暴食。如果某一餐确实吃多了,也不必太过纠结,下一餐少吃一点,加大运动量就平衡回来了。

近年来,我国超重和肥胖人群持续增长,保持健康体重不仅是人们在逢年过节关注的问题,也是日常健康管理的关键。2024年6月,国家卫生健康委会同多部门启动“体重管理年”活动,旨在通过三年左右的时间,实现全民体重管理意识和技能的显著提升,建立广泛的体重管理支持性环境,普及健康生活方式,并改善部分人群的体重异常状况。

当前,身体质量指数(BMI)被认为是体重健康与否的衡量标准。国家体育总局体育科学研究所研究员路瑛丽提醒,BMI

关注的是体重和身高的比例,即使BMI正常,但如果体脂超标、肌肉减少,也不符合健康体重的要求;而如果BMI稍高,但体脂正常,说明增加的是肌肉,体重也是健康的。

对于多次减重却总是失败的人群,路瑛丽分析,减不下来可能是由于膳食不合理、运动不科学、睡眠不充足等。体重反弹可能是因为减重后不能持续控制饮食和运动量。所以,减重面临的困难就是要克服固有的不良习惯,建立并保持健康的生活方式,包括合理膳食、科学运动、充足睡眠、心理平衡等。摄入主食时要粗细搭配,做饭的时候粗粮占三分之一。相对于精白米面,粗粮的膳食纤维、蛋白质、维生素都比较高,饱腹感强,消化吸收较慢,能够减少摄入量。与主食对比,蔬菜属于热量含量低的食物(一斤的绿叶蔬菜仅产生约90千卡的热量,相当于一片方包),而且含有丰富的膳食纤维,可增强饱腹感。值得注意的是,部分水果的果糖含量较高,如香蕉、榴莲、桂圆、枣等,在推荐范围内应适当控制摄入。蔬

菜类和水果类的每日推荐摄入量分别为300~500克以及200~350克。要尽量保证摄入蔬果的种类多样和色彩丰富。

“体重管理年”活动宣传大使、女子艺术体操奥运冠军黄张嘉洋呼吁公众认识和享受运动带来的乐趣。“在训练方面,我们首先要有一个明确的目标,比如减脂、增肌或者提高某一项运动技能等,然后根据目标形成适合自己的训练计划。”黄张嘉洋说,计划应包括每天的训练时长、训练强度以及训练内容,持之以恒地坚持运动,将能很好地控制体重。

“减重要制定切实可行的运动计划,避免急于求成。”路瑛丽说,适度调整运动计划,尝试不同运动方式或多种运动方式的组合,寻求心理、营养、运动等方面的专业帮助,有利于度过瓶颈期。

国家卫生健康委医疗应急司副司长高光明说,建议以家庭为单位积极参与体重管理,家庭成员的互相提示、监督和鼓励是坚持做好体重管理重要的动力来源,也能有效预防家庭聚集性肥胖。

(科技日报)