

献血时心态很重要

当采血针刺入静脉,伴随着拳头有节奏地握紧放松,捐献全血大约5-10分钟的时间,一袋爱心血液就能采集完成了。

采血完毕,三指平压针眼处10分钟以上,切勿揉搓棉球,以防皮下血肿;确认针口无渗血方可贴上创口贴,到指定地点领取《无偿献血证》和纪念品。

献血时间虽短,以下几点注意事项很重要。

心情要开朗。需要始终保持心情开朗,穿着袖子较宽松一点的衣服,由采血护士进行双臂肘部的卫生消毒。

将肘部血管暴露比较好的手臂放好,被采血的手臂放置位置尽量与心脏呈一水平线,以保持血流通畅。

全身要放松。在采血过程中全身放松,避免造成皮肤或肌肉收缩而影响进针所产生的过度痛感,同时可主动向护士咨询有关献血方面的知识,以增进对献血知识的了解,这样可以消除紧张心理。献血的那只手最好不要做其他事情,如打电话,拿报纸,水杯等。有的人胆子较小,在第一次献血时就不要看针头进入皮肤时的情景。

内心要平静。在献血时须保持适

度的安静,以减少不必要的烦躁感。倘若出现心慌、气闷、出冷汗、口渴或坐不住等感觉时,应立即告诉采血护士或巡回医生,以便采取处理措施。

献血小板时,因时间较长,要1个小时左右,最好不要睡着了,若出现一些意外情况能最快的发觉。

宋洁

感谢无偿献血者
因为你生命才有奇迹

咨询电话: 7553055 7553050

保定市中心血站宣

良好生活习惯 助你远离糖尿病

□保定晚报通讯员王欢 陈杰

当人体产生胰岛素抵抗,胰岛素分泌不足时,糖尿病就开始了。胰岛素是胰腺分泌的一种激素,能降低血液中的葡萄糖。当人体缺乏胰岛素时,过量的糖就聚积在人体内,破坏血管,导致失明、心脏病、中风,甚至死亡。保定宝石花东方医院专家表示,不必恐慌,可以通过以下习惯降低患糖尿病的几率。

减肥。研究发现,减掉8-15磅的人会降低33%患糖尿病的几率,减重更多的人甚至会降低51%患糖尿病的几率。只要减掉体内10%的脂肪,就可以纠正胰岛素抵抗现象。

食用粗粮。资料显示,用粗粮代替细粮能有效预防糖尿病,因为食用粗粮后,人体血糖增长要慢得多。

走路。最简单实用的防病办法就是走路。研究表明,走路可能是最简单实用预防糖尿病招数,每天走60分钟,可以降低一半发病几率,因为运动能增加人体内的腺嘌呤核苷酸致活酶,这中酶能令肌肉消耗很多葡萄糖,而走路又是最容易坚持的运动。

是否患有糖尿病,可进行一分钟测试:查看以下症状,如果你有其中三条以上,赶紧看医生:非常口渴,时常感到饥饿难耐,视物模糊,有麻木或刺痛感,疲劳,尿频,皮肤干燥,伤口不易愈合,经常感染,尤其是牙龈、皮肤、尿道感染。

糖尿病早期不一定出现多饮、多食、多尿和消瘦的“三多一少”典型症状,因为典型症状的出现,就意味着病程长、病情较重了。尤其是二型糖尿病更是如此。所以,有可疑症状的人,如肥胖、久治不愈的溃疡、饮食正常而无任何不适的消瘦等患者应到医院做血糖检查,以免延误病情。

远离疾病困扰

共享健康生活

市二中心医院举办帕金森病义诊

保定晚报讯(通讯员骆淑清)4月11日是第26个“世界帕金森病日”,当天,市第二中心医院神经内三、老年病科在门诊二楼大厅举办健康义诊,普及帕金森病健康知识,提高公众对帕金森病的认识,介绍更专业的诊疗康复方法。

帕金森病,又名震颤麻痹,是一种好发于老年人的常见神经系统变性疾病。据统计,目前我国帕金森病患者超

过300万,占世界帕金森病人群的一半以上,发病率还在逐年增高。帕金森病已成为仅次于肿瘤、心脑血管疾病等严重危害老年人身体健康的致残性疾病。

活动现场,该院神经内三、老年病科医护人员严格落实疫情防控要求,有专人维持现场秩序,他们利用图文展板向公众介绍帕金森病相关知识,现场发放健康宣教资料50余份,并进

行“一对一”宣教讲解。针对帕友提出的各种问题,科室主任郭书琴进行耐心详细解答,副主任医师姚丽娜、李美杰为帕友量身定做诊疗方案,并鼓励患者及家属按照方案合理用药、均衡营养、细致护理、坚持康复及运动。护士长车雅男带领老年专科护士葛晓梅、护士于海霞现场讲解如何安排患者的衣食住行及如何预防跌倒等内容,受到患者及家属一致好评。

近日,燕赵驿行集团廊坊分公司开展“3·15食品安全回头看”活动,加强所属服务区食品安全,确保广大司乘人员“舌尖上的安全”。公司负责人侯云龙亲自带队到高阳县大广高速西演服务区,将餐饮、商超、职工食堂,以及租赁摊点等,作为查验范围,重点对其售卖的食品原材料有无腐烂变质,商品的生产日期、生产批次、有无食品安全标志、有无胀袋破损等情况进行核查盘点。

“入口的东西,要特别注意保质期,尤其是在咱们服务区内,坚决不能出现任何食品安全问题。”侯云龙告诫员工。

李立超 摄



马明仁膏药铺提醒: 春暖花开,您的风湿骨痛好了吗?

春季风湿骨痛高发期正确防治勿大意,“猫了一冬都没咋地,可一开春就犯了。”天气逐渐变暖,可是许多风湿骨痛朋友疼痛的感觉反而比冬天还要剧烈,这是什么原因呢?原是冬藏春发,经过一冬的“藏”春季才是风湿骨痛的高发期。

马明仁膏药铺已在全国开店1200家,所到之处帮很多颈肩腰腿疼的患者解除了痛苦,以良好的口碑和确切的疗效得到了患者的好评。马明

仁膏药作为国家非物质文化遗产,六代传承150年,在保定10年来为很多患者解除了病痛。

治好腰椎病又能晨练了,张大爷最大的爱好是晨练和旅游,几年前,他患上了腰椎间盘突出,压迫双腿胀痛、酸麻,膝关节也疼,别说旅游,就是出个家门都十分困难。去年6月份,老战友来看张大爷,告诉他自已10多年的腰突在马明仁膏药铺治好了,还硬拉着他来到长城大街的马明仁膏药铺。

当时张大爷还想,十几年了,大医院都治不好,这个小膏药铺能行?

到店后,张大爷想反正都来了,那就试试吧。他表示,用了一个月症状明显减轻,现在又能出来晨练了!

现有买5赠1、买10赠3活动。

阳光店:阳光大街与五四路口北行10米路西。

咨询热线: 7517826, 18713241346。

致立

关注
“保定健康之约”



健康顾问 常伴身边