

盐津“爱心妈妈”捐献造血干细胞传递生命之光



近日,来自盐津县的郭女士在昆明一家医院的血液科成功捐献造血干细胞,实现了她救人的心愿,成为云南省第310例造血干细胞捐献者。

今年46岁的郭女士原是盐津县的一名赤脚医生,后因家庭变故失去了职业,但救死扶伤、乐于助人、无私奉献的信念却一直埋在郭女士心中。其实这不是郭女士第一次因热爱爱心被笔者注意到。早在2013年,郭女士就加入了救助贫困儿童的“暖冬行动”中,她用自己微薄的收入买了毛线,织了近百条围脖送给贫困山区的孩子,成了孩子们心中的“爱心妈妈”。其实当时郭女士也只是靠打工维持生活,自己的日子都过得很难。她从不救助身边更苦的人,她自己只租200元每月的房子,却把省下来的钱都投入到爱心行动中,她还发动身边的亲戚朋友一起救助那些贫困山区的孩子。受她的影响,郭女士的侄女也给贫困山区的孩子捐献了200条围巾,她的事迹就被《生活新报》报道过。

这次捐献造血干细胞结缘于郭女士的另

一项爱心行动——十几年如一日坚持无偿献血,从2009年开始,郭女士就开始无偿献血,中间从未间断,到2021年11月份,郭女士共献19次全血,累计6700毫升。她说:“无论科技怎么发达,血液都是无法人工制造的,需要用血的患者,只能依靠社会爱心人士们的捐献,这些年我攒起衣袖献血,热血虽可贵,救人价更高。通过献血,我感觉自己的心灵得到了升华,我期待无偿献血的人越来越多!”

在2018年的一次无偿献血中,郭女士听说有关造血干细胞捐献的知识后,毫不犹豫地留取了10毫升血样到中华骨髓库,成为造血干细胞捐献志愿者。2022年1月12日下午,郭女士接到红十字会工作人员的电话,得知自己与一名血液病患者造血干细胞初配成功,她激动地说:“我中奖了吗?听说几十万人中才能配对成功一个,我居然配对成功了。我太幸运了!”郭女士没想到,她四年前种下的“生命种子”,在四年后开出了生命之花。

好事多磨,在接到初配成功的通知后不久,郭女士不小心摔了一跤。摔伤后去

医院做手术,在她忍受病痛的过程中,她心里还一直惦记着患者,心里祈祷着对方一定要等着她啊,等着她去救助。8月,还未完全康复的郭女士就近去了成都,做了高分辨配型和体检,均和患者相合。

11月下旬,当得知一名白血病患者急等着郭女士去捐献造血干细胞时,盐津县人民政府和县红十字会、县卫生健康委全力支持,一路绿灯,保驾护航把郭女士安全送到昆明。一到昆明,郭女士就住进了医院的采集病房。

12月7日,郭女士顺利捐出270毫升造血干细胞,为远方的陌生人送去了生的希望。郭女士说:“我要用自己的亲身经历告诉大家,捐献造血干细胞并不可怕,同时呼吁更多人加入到志愿捐献的行列中,只要人人都献出一点爱,世界将变成美好的人间。”(来源:中华骨髓库云南分库)

身边好人



聚力共建让乡村“美丽常驻”

——绥江县田坝村农村人居环境整治工作侧记

通讯员 李健

绥江县中城镇田坝村,地处城郊接合部,有党总支1个,片区党支部7个,党员141人,面积10.9平方公里,26个村民小组1026户4515人。田坝村坚持党建引领,落实“1433”机制,让环境干净、整洁、有序、美丽,实现人居环境新提升。

田坝村按照“六有六无”标准,健全人居环境提升工作制度,把人居环境提升纳入党建工作、村规民约,明确环境卫生收费管理制度,形成“有人抓、有人管、有机制”的工作体系。

党员带头抓落实,党支部牵头,党员带头,从自家室内、厨房、院坝及周边环境卫生抓起。以村民小组为单元,开展公共路段、公共区域环境卫生整治,发挥示范作用。

引领群众自觉主动。党员带领群众自觉操家理事,首先管好自家室内、院坝、

路面及周边环境卫生,互相促进、互相监督,营造自觉参与、自觉打扫的良好氛围。

整合公益力量。整合26个公益性岗位力量,划定区域,落实到人,对路段、区域包片负责,统筹整合公益力量共同推进。

党支部履职巡查。压实片区党支部责任,定期不定期对环境进行巡查、检查,及时发现、及时提醒,落实“红黑榜”制度,对卫生差的进行通报,上“黑榜”,巡查推动履职尽责。

田坝村依托网格,整合每一个网格的党员、小组长、村民代表,向群众宣传,发动群众开展环境卫生整治,营造人人参与环境卫生整治的氛围。每个网格单元,每月集中打扫、清理2次,遇临时情况随时打扫,村委会与云南新环境环境卫生服务有限公司签订了生活垃圾清运合同,7日一次

清运,不出现“满桶、漏桶、落渣、漏渣”等现象,清运环节不存在“抛、冒、滴、漏”等情况。

结合人居环境提升,全村摆放垃圾桶300余个,定时将垃圾清理、转运;在全村开展改厨、改厕、院坝硬化、柴房改建。拆除危旧房,开展复垦复绿,擦亮村庄绿色的底色,真正实现干净、美丽。

开展人居环境提升行动以来,群众积极主动性更高,内生动力更强,精神面貌更好。新华自然村被命名为“市级美丽乡村示范点”。通过党员领头、群众主动、公益联动、党支部检查的方式,开展“净化、美化、绿化”、“脏、乱、差”现象已经成为过去,村庄更美更绿,环境更好。

群众的厨房、庭院、公共区域、周边环境得到净化美化,乱堆、乱放、乱停等成为过去,干净、清爽、舒适成为常态。

臧沅浩:小小志愿者 坚持公益不停歇

记者 莫娟

他是“全国最美家庭”“全国五好家庭”“全国文明家庭”的一员,父母是昭通市安然公益服务联合会的创始人,全国知名的公益人士。他帅气中透着机灵,温和中透着坚强、真诚、自信、进取……他就是11岁的阳光男孩——臧沅浩。

臧沅浩,2012年11月出生,1岁左右,父母便带着他参加了鲁甸6.5级地震的紧急救援和灾后恢复重建工作。跟随父母在灾区两年多的服务经历,更好地培养了他助人为乐的品格。如今,他品学兼优、遵规守纪、热心公益,成为了一个能力突出、全面发展、出类拔萃的优秀小学生。

在家风的熏陶下,臧沅浩从小就养成了热爱集体、勤奋好学、积极进取、团结向上、乐于助人的品质,从不乱扔垃圾,说脏话,欺负同学,争抢玩具。有一次因为发高烧,老师想要打电话让他爸妈提前接回家。他却告诉老师爸妈很忙,他可以坚持到放学。那时,他仅仅4岁。进入小学的第一天,当老师要求每个学生说出自己的理想时,他说:“我立志好好读书,不断提升自己的能力,做一个有益于社会的人。”

由于父母工作繁忙,他养成了自律自律的习惯,上课专心听讲,认真完成作业,讲规则、有原则;明礼懂事,从不与人攀比,学习成绩一直名列前茅;主动申请维持课堂纪律,辅导同学作业,打扫教室卫生,帮助有需要的同学,是老师和同学眼里的助人模范,年年获评“优秀学生”,多次获评学校的“五星少年”。

在父母的言传身教下,臧沅浩养成了积极向上、乐于助人的良好品质。5岁开始,每逢有公益活动,便跟随在父母的身边,力所能及的事,如今他已成为一名热爱公益活动,积极帮助老人、主动关心困境儿童的资深小志愿者。他先后参与西城小学“天伦计划”、昭阳区幸福馨居“同心天伦”、鲁甸县伊家湾“天乐计划”等10余个公益项目,参加“99”公益晚会等20余个大型公益活动;努力为空巢老人、留守儿童、困境儿童提供力所能及的志愿服务,辅导低年级的小朋友完成作业;积极参与文明交通宣传、普法宣传、爱国卫生活动宣传等志愿服务。自2020年起,每逢周末、节假日,就主动参与安然公益组织的创建全国文明城市志愿服务,带领小朋友在海楼路中段一带拾垃圾,参与志愿服务的事迹被多次报道。志愿服务的足迹印在了昭阳区苏家院、靖安、酒渔、大山包等乡(镇)。

至今,臧沅浩参与志愿服务已经超过5年,服务内容涉及宣传资料发放,为参与周末托管和夏令营的儿童提供学习辅导、兴趣爱好培养,参与公益活动的节目主持,走访慰问空巢老人,参加爱国卫生专项行动的入户宣传。累计参与志愿服务活动200余次,发放各类宣传资料10余万份,直接服务人员达到3000余人次,志愿服务时长超过1500小时,是中国志愿服务网的五星志愿者。臧沅浩,不断用自己的行为践行着社会主义核心价值观,努力成长为新时代好少年。

“阳了”,莫慌! 保持淡定

——来自两位“阳康者”的自述

记者 张永刚

“今天,完全‘转阴’了!”12月19日12时48分,远在昆明的小李(化名)通过微信回复了记者一条信息。

31岁的小李是昭通某市直部门的公务员,11月底到昆明出差,12月初被感染,核酸检测呈“阳性”。

“9日感染,10日出现症状,14日症状消退。第1、2天怕冷,轻中度发烧;第3、4天整个嗓子里面剧痛,一个半小时醒一次;第5天症状逐渐消退。”回想“阳了”后4天难熬的日子,小李坦言,是数着时间一分钟一分钟挺过来的。

跑步、游泳、爬山,李小平平时爱运动,即使“阳了”也没有放弃轻度运动。

“发热当天没有买到退烧药,就买了生姜加大葱泡水喝,加速发汗,嗓子疼了就用盐水漱口。”李小平回忆,“阳”后从《人民日报》等官方媒体恶补了缓解症状的“药方”。他自行隔离在酒店,每天在房间适当锻炼,能忍就忍一下,忍不住就喝点药;在网上点餐,忍痛坚持吃三餐,不断喝水,吃好、休息好,从而提高身体的免疫力。

“这个病来得快,去得也快。药品只能缓解症状,提高身体的免疫力才是最重要的。”李小平介绍,只要没发烧、呼吸畅通,就胜利了一半,不建议持续吃药。

连续做了4次核酸检测,12月19日,小李“阳”转“阴”。

“以后会更加注重防护,做好后续健康监测。”除了硬扛,家人的电话,单位同事的关心,让李小平在与病魔的较量中倍感暖心。“辛苦这些医护人员了,一会儿送水,一会儿送药,一会儿送饭……我们像老年人一样受到照顾。”“今天是我们来凤凰山医院治疗的第6天,很多朋友、粉丝问我不是自费的,是国家免费治疗的,我们现在

好多,只差做核酸了!”45岁的吕士玉来自昭阳区龙山寨社区,是2022年昭阳首批“阳性”患者,集中隔离治疗期间,她通过短视频发布日常生活。

吕士玉平时在工地干活,主要做的是扎钢筋、扛水泥等活路。11月24日上午,她还在守望回族乡帮人做工。

“下午觉得有点饿,就做了蛋炒饭,发觉没有以往那么香;到了晚上,觉得特别累,没有力气,盖着被子都感觉冷。”白天集中做核酸,晚上昭阳区疾控中心通知吕士玉核酸初筛呈阳性。随后,吕士玉被集中送往凤凰山医院接受诊疗。

吕士玉回忆,集中隔离期间的治疗和后来放开后的居家观察相差不多,就是发烧了服药降温,咳嗽了服药减轻症状。

“退烧后就不要拼命吃药。”“恐惧来自未知,‘阳了’并不可怕,也不要惶恐,体质差的就和得了重感冒差不多。”……在留医区,吕士玉还以一个过来人的身份,向“阳了”的粉丝分享心得。

“希望疫情早点过去,让你我过上太平的生活。”12月19日10时25分,康复后的第11天,吕士玉来到熟悉的工地,发了这样一条感言。

以前一个小区发现一个“阳性”,人人自危;现在“阳”了,很多人第一反应是发个微信朋友圈。12月15日,钟南山院士在“全国高校抗疫大讲堂”介绍,新冠致死率相当于季节性流感。临床数据显示,新冠病程大约为7天,很少超过10天,大部分体现在前3天,出现发烧、咽痛、咳嗽症状,第4天症状减轻,第7天症状基本消失。专家提醒,没有接种新冠疫苗的人员要尽快接种,把风险降到最低,同时做好个人防护;如果“阳了”,也不必恐慌,做好居家治疗。

冰天雪地里的生命“接力赛”

通讯员 宋取林

近日,鲁甸县水磨镇迎来了大范围的降雪天气,漫天飞雪,路面结冰,给群众出行带来极大不便。在水磨镇滴水村,众人上演了一场5小时56公里的生命救援“接力赛”。

“喂,是医生吗?这里有人要生小孩了,麻烦你们快点过来啊!”12月16日19时10分,鲁甸县妇幼保健院接到急救电话,称滴水村三棵桩村民小组一名孕妇出现腹痛并有临产迹象。接到电话后,鲁甸县妇幼保健院立即启动县乡村三级联动应急救援程序,充分利用三级联动优

势,为孕妇争取宝贵的待产时间。

冰冻过后的乡村公路湿滑难行,救援途中,救护车多次侧滑,最终无法通行。为保证最佳抢救时间,水磨镇卫生院医护人员及滴水村卫生所医护人员立即徒步上山,在大雪与黑暗中,他们相互搀扶,带着沉重的医疗设备奋力前行。救援人员在冰天雪地里艰难前行,大家的白大褂上结满了冰霜。半途遇到了孕妇和陪伴她的家人。原来,因为担心医生无法及时赶到,急慌了的孕妇和家人正在自行往医院赶。医护人员立即安抚孕妇情绪,听胎心

音等。经检查,孕妇各项生命体征正常。医护人员便继续搀扶着孕妇往前走,半小时后,鲁甸县妇幼保健院医疗应急救援队到达接应点,县乡村三级医护人员进行了详细的交接后,便将孕妇转至鲁甸县妇幼保健院。

次日下午2时许,该孕妇在县妇幼保健院产下一女婴,母女平安。风雪虽然阻隔了道路,但却阻挡不了爱的传递,冰天雪地里,县乡村三级联动,时刻守护在人民群众身边,竭尽全力做好老百姓的健康“守门人”。

孕妇感染发热首选对乙酰氨基酚 腹痛要注意与宫缩相区别

孕妇感染后,如何用药?哺乳期如果感染,还能继续母乳喂养吗?儿童感染了可以采取哪些措施?……12月21日,记者采访了云南省妇幼保健院儿科主任王敏和产科副主任何春霖。

“母婴传播也称垂直传播,是指孕妇的病原体通过胎盘、产道或哺乳传播给子代。”何春霖说,目前国际研究显示,新冠病毒宫内传播概率极低,胎盘、羊水和脐血中均未检测到新型冠状病毒,因此目前还没有足够的证据证明新冠病毒可以通过胎盘传播感染。新冠肺炎妊娠患者的自然流产率和先天性畸形率与正常妊娠相比并未升高,新生儿结局通常良好。

“孕妇感染主要是对症支持、缓解症状治疗。”何春霖说,注意休息,加强营养,多喝水加速毒素排泄;如果孕妇产温没有升高到38摄氏度以上,建议暂时观察,通过物理降温不用药;感染后如果出现咳嗽、流鼻涕、鼻塞、疲劳、嗜睡、咽痛、头痛、发烧等症状,对乙酰氨基酚是首选,可以在孕期安全应用。常规使用对乙酰氨基酚通常被认为是安全的,尽可能短期使用。若用了以后效果不好,可以用布洛芬,但是布洛芬在妊娠晚期应用可引起动脉导管收缩,影响胎儿,导致动脉导管闭合不全,临近分娩应用可引起难产及产程延长;咳嗽使用氨溴索,

早孕期不建议使用;腹泻服用蒙脱石散、藿香正气软胶囊;腹痛要注意与宫缩相区别。

“现在主要的流行株为奥密克戎,潜伏期更短,其从发病到失去传染性一般为8天至10天。病情发展有一定过程,不主张中西药联合、重复、叠加、交替使用。”何春霖提醒市民,新冠孕产妇容易出现早产和胎儿宫内窘迫,若出现呼吸困难、口唇发绀、甲床发紫、晕厥、腹痛、胎动频繁等症状,应及时到医院检查。

哺乳期如果感染,还能继续母乳喂养吗?何春霖说,根据世界卫生组织和国内专家推荐,新生儿出生后不需要与产妇隔离,并且鼓励母乳喂养。但在接触宝宝之前要洗手消毒,佩戴贴合良好的N95、KN95口罩,母乳喂养时避免说话和咳嗽。日常生活中,宝宝可以和妈妈在同一个房间,房间要设立相对安全的缓冲区,不喂奶的时候,将宝宝放在2米以外的地方。目前尚未发现活新冠病毒可通过母乳传播。

“孕妇在生活中要注意避免去人群密集的地方,如需外出要佩戴贴合良好的N95、KN95口罩;注意手部卫生,勤洗手,污染的手在清洁前不要触摸眼睛和口鼻;加强饮食营养,合理搭配饮食,适当运动,如瑜伽、爬楼梯等;在家做好自我监测,如血压、胎动等,妊娠32周

以后可以选择远程胎心监护,如需到医院产检应主动向清楚重要检查的时间,以免错过最佳时机。”何春霖说,有家人感染的孕产妇家庭可在家设置独立卫生间和就餐区等相对安全区给孕产妇使用,如果没有独立卫生间,阳性病人如厕后,要主动消毒。就餐时脱下口罩会增加感染机会,不要共用餐具、寝具和洗漱用具。

“儿童感染新冠病毒后,临床相对症状更轻、病程更短、发展成重症的比例比成年人更低,家长不用过分焦虑,建议全家共同做好个人防护,科学提升孩子免疫力。同时,感染后要多休息、多喝水、进流质食物,对症处理。”王敏表示,儿童感染后一定要在医生的指导下用药,最好不要自行用药。大于2个月的婴儿高热可以用对乙酰氨基酚退热,大于6个月的婴儿高热可以用布洛芬退热,但有些特殊情况需要咨询医生,比如肝肾功能障碍、凝血异常、心脏病等。王敏建议,家长一定要注意回家后换衣服,洗手才能接触儿童,家长生病在家也需要佩戴口罩。

(省委省政府应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作领导小组指挥部)

健康知识