

红十字志愿服务让博爱之花绽放

□牡丹晚报全媒体记者 武霏 陈淑娅

人生旅途,难免遭遇坎坷、疾病和意外。有这样一群人,他们用奉献、救护、人道为生命护航,用无声的大爱拯救一条条素未谋面的生命。他们身着醒目的红十字标志,他们是和平年代的无名英雄,他们用平凡的躯体,汇聚成一股强大的力量,让红十字的光芒温暖人心。

今年的5月8日是第77个“世界红十字日”,5月6日至5月12日为“红十字博爱周”,在这个特殊的时间节点,让我们走近红十字志愿者们,感受那些被点亮的生命之“光”。



救护师资培训现场

■关爱生命,“救”在身边

“集合,我们接到急救电话,沙土镇政府附近发生了一起交通事故,需要立刻赶赴现场开展救护。”5月10日,在全省红十字会救护师资培训班上,学员们正在老师的指导下开展急救救护演练,模拟一起大型交通事故后,如何进行创伤救护和心肺复苏演练。

演练中,救护员在对现场安全情况进行评估后,对重伤人员进行病情判断、实施心肺复苏、正确使用AED,直到专业救护人员到达。对轻伤人员进行包扎处理,同时实施初步检查,以确保其身体状况稳定。确认伤者无大碍后,急救人员将其安全送离现场。整个演练过程有条不紊,均由省红十字会认证的培训师详细讲解,所有人员都全神贯注地投入到这一紧急救治演练中。

“急救救护工作是挽救生命、保障健康安全的民生大事。平时学习一些急救常识,遇到意外时,在第一时间采取正确的急救措施,就能够有效挽救生命,为医护人员争

取救援时间。”菏泽市第三人民医院医务科副主任医师张涛说,作为本次救护师资培训的讲师,他深刻感受到急救救护培训意义深远。

时间拨回到2023年2月22日,在鲁西新区吕陵小学三年级办公室里,教师桑原弯着腰,用手掐着脖子,满脸憋得通红。身旁的教师宋梓瑜,第一反应可能是遇到了异物卡喉,她立刻从身后紧紧抱住桑老师,使用海姆利克急救法,连续多次用力冲击,直到卡在气管中的异物完全吐出。

看着桑原面色逐渐改善,大家紧绷着的心慢慢放了下来,纷纷对宋梓瑜竖起大拇指。原来,在2021年的一天,宋梓瑜所在学校二年级的学生误食了硬物,现场没有得到及时救助,最终通过手术救治才挽救了幼小的生命。这件事对宋梓瑜触动非常大,下定决心学习急救知识。当年暑假,她就报名参加了红十字会的急救知识培训,并如愿拿到了红十字救护员证书。

据了解,我市广泛开展群众性急救救护培训工作,通过

推进全民参与,大力普及急救知识和技能,不断提高广大干部群众自救互救、防灾避险的意识及能力。目前,我市持证救护员已达9642人。

■用大爱为生命续航

“感谢您坚定而又默默地为我捐献了造血干细胞。您的捐献带给我重生和希望、信心和力量、欢乐和吉祥、幸福和团圆,值得我一辈子感恩和铭记。”这是一封来自造血干细胞受赠者的感谢信,在红十字会工作人员阅读声中,刚进行骨髓无偿捐献造血干细胞采集的彭修兴激动不已:“听了患者的话我很感动,这也是一种缘分。”

这是2023年10月26日发生在山东省省立医院造血干细胞采集室的感人一幕,作为菏泽市第70例捐献造血干细胞志愿者,彭修兴这一次“不见面”的捐献,把“生命礼物”送往千里之外,延续这位白血病患者的生命。

守护红色生命线,菏泽人从来不甘落后。与彭修兴一样,在菏泽也有一位捐献者,减重10斤、推迟备孕,只为捐献造

血干细胞为生命“续航”。2022年4月份,崔开庚与爱人刚结婚,原本二人计划在下半年备孕要个孩子。9月,崔开庚突然接到红十字会工作人员电话,告诉他可以救助一位千里之外的白血病患者。没有犹豫,他们推迟了备孕的计划。同年11月23日,崔开庚在济南完成了造血干细胞捐献,将珍贵的造血干细胞送往广州,用爱心点亮生命之光。在这次捐献前,32岁的崔开庚已献血11次,献血量达到了4400毫升。

造血干细胞捐献与移植是目前治疗白血病、再生障碍性贫血等重症血液疾病的最有效手段,是拯救生命、传递人间大爱、造福人民群众的一项生命工程。截至目前,我市已有15067名入库志愿者,其中73名已成功捐献造血干细胞。

同样可以挽救垂危生命、弘扬人间大爱的还有遗体 and 人体器官捐献。自2010年以来,市红十字会开展公民逝世后遗体(角膜)和人体器官捐献工作,近年来,遗体(角膜)和人体器官捐献者不断涌现,截至目前,全市已累计完成各

类捐献55例。

■人道公益,爱心汇聚

先天性心脏病(以下简称“先心病”)是我国最常见的先天性畸形之一,相关数据显示,我国每年新增先心病患儿约15至20万,是导致婴幼儿死亡的重要原因之一。先心病手术费用昂贵,给家庭带来巨大经济负担。

据市红十字会办公室主任李欢介绍,为使先天性心脏病患儿早发现、早诊断、早诊疗,我市发起了“心希望”救心行动,全力做好人道救助工作,避免因诊断不明延误病情、因经济问题拖延治疗,有效保障先心病患儿生命安全。

今年12岁的小杨是一位先天性心脏病患者,在“心希望”救心行动的帮助下,2023年9月份,小杨通过评审,于11月份成功进行了手术,手术花费六万元,报销费用三万元左右,再经过救助后,个人自付费用不到三千元。

据了解,“心希望”救心行动坚持自愿救治原则,保证城乡居民公平享有,患儿法定监护人自愿救治,实行疾病风险告知和手术同意制度。为帮助先心病家庭,我市在全市范围内优先选择危及儿童生命健康、医疗费用高的儿童先心病开展救治工作,通过城乡居民医疗保障、红会医疗救助及医院托底解决等相关措施的紧密结合,实行免费救治,进一步缓解了城乡居民重大疾病的经济负担。2023年,我市共协助64名白血病患者、59名先心病患儿申请申报彩票公益金救助项目,共拨付40名白血病患者救助资金149万元,33名先心病患儿救助资金49万元。

2024全民营养周:奶豆添营养,少油更健康

健康中国,营养先行。5月12日,2024全民营养周如约而至,启动仪式在北京奥森公园举行。

民以食为天,国人餐桌正加速从吃饱,吃好吃出健康逐步升级。全民营养周由中国营养学会牵头组织,至今已是第十届。聚焦《中国居民膳食指南(2022)》平衡膳食准则第三条“多吃蔬果、奶类、全谷、大豆”、第五条“少盐少油,控糖限酒”,今年全民营养周主题为“奶豆添营养,少油更健康”,针对我国居民奶类、豆类摄入量较低、油摄入量远高于推荐量的难题,倡导提高膳食质量,降低肥胖和慢性病发生发展。

奶豆好CP少油更健康

合理营养、平衡膳食,是人体健康的物质基础,《中国居民膳食指南(2022)》提出平衡膳食八准则:

- 一、食物多样,合理搭配;
 - 二、吃动平衡,健康体重;
 - 三、多吃蔬果、奶类、全谷、大豆;
 - 四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;
 - 五、少盐少油,控糖限酒;
 - 六、规律进餐,足量饮水;
 - 七、会烹会选,会看标签;
 - 八、公筷分餐,杜绝浪费。
- 我国居民不良膳食习惯:
- 居民人均每日食用油摄入量为42.1克,超过指南推荐

的25-30克的标准值;

- 人均每日食盐摄入量10.5克,远超指南推荐量的5克;
- 成年人平均每天应摄入15-25克大豆或相当量的大豆制品,但2/3以上的居民未达标;
- 指南推荐每日摄入300-500克奶制品,我国居民平均仅达推荐量的38.4%。

长期高油高盐高糖饮食,导致我国居民超重和肥胖人群过半,带来高血压、高血脂、糖尿病、心血管疾病、代谢综合征、某些特定癌症等健康风险。

倡导健康生活方式 安利推动全面健康

营养充足均衡,为健康打

下牢固基础;提升公众健康素养、践行健康生活方式,是实现全面健康最根本、最经济、最有效的方式。

以营养早餐为切口,安利公司倡导全面均衡营养理念,推动公众健康管理生活化、场景化、社群化。在“健康中国”建设宏观政策背景下,安利将“全面健康推动者”作为企业定位,加大产品研发与创新,夯实数字化运营能力,构筑强劲有弹性的供应链体系,贡献中国营养食品现代化产业体系建设。

过去十余年间,安利还开展了“健康中国 我们行动”等健康素养提升系列活动,走

进全国100多个城市、累计覆盖人群过亿;专业赋能培训旗下营销人员,线上“健康公益学院”汇聚270万学员,通过中国营养学会培训认证超过6万名营养健康顾问;打造数十万个“大健康社群”,传播科学健康知识、提供专业化和个性化健康解决方案,支持鼓励消费者把知识变成行动,把行动变成习惯,养成健康生活方式,让一个个富有生机活力的健康社群,成为推动健康城市和健康中国建设的基层单元,带动千百万人享有健康和美好生活。

牡丹晚报全媒体记者 郭卫东