

# 从“不敢救”到“我能行”

## 急救科普“零距离” 筑牢社区“生命线”

□记者 李泓儒 文/图

“以前看到有人晕倒,我只会干着急,怕帮倒忙。动手做了才发现,急救没想象中难。今天学了,万一遇到突发状况,我就能顶上去。”“现在带娃出门,心里多了一份底气。”……1月20日,一场意义非凡的“急救公益培训进社区”活动在亭湖区新洋街道热烈举行,参加活动的60多岁的城北社区居民张爹爹在培训后感慨道。

据悉,市急救医疗中心和亭湖区委社会工作部已联合开展了多场急救志愿服务,累计培训人数达600人次,成立了“亭援先锋”志愿服务队。本次培训以“国家急救日倡议活动暨120急救科普大讲堂公益培训”为载体,沿着“知”与“能”两条主线生动展开,旨在将专业的急救知识与技能送到群众身边,切实增强公众的自救互救能力,营造“人人学急救,急救为人人”的良好社会氛围。

“院前医疗急救工作是政府举办的公益性事业,建设社会大急救体系,不仅需要专业的120系统,更需要全社会的关注和参与。”活动在庄严的倡议宣读声中拉开序幕。市急救医疗中心副主任施亚萍宣读“中国医院协会急救中心(站)分会‘国家急救日’倡议书”。她表示,当越来越多的普通人敢于在关键时刻伸出援手,城市的生命防线将变得更加牢固、温暖。



活动现场

该中心培训科科长邱国军在会上传授了“成人心肺复苏”技巧,主任医师汪业方在“中老年人冬季心脑血管疾病防治”讲座中,用数据揭示高危人群特征、识别卒中以及黄金救治时间窗等知识,他还分享了将健康管理前置的防治策略,从“护心食物清单”到“冬季运动时间选择”,从“重点保暖部位”到“血压血糖管理目标”,提供了可执行的每日健康行动方案,鼓励大家把健康掌握在自己手中。

“听一遍不如看一遍,看一遍不如做一遍”。在气氛最为活跃的急救技能实操培训环节,有了急救专家的专业引导,通过“从知到能”的亲身实践,每一位参与者利用模具练习止血、成人心肺复

苏、AED的启动及使用等基础急救技能,在实践中消除了对急救的陌生感和畏惧感。现场一位社区阿姨的话朴实有力:“今天学会急救,明天可能救人命。咱们社区,就是要你帮我、我帮你。”

此次公益活动,是践行“人民至上、生命至上”理念的生动实践。一次培训,无法让所有人成为专家,却尽可能让普通居民手握“生命的钥匙”。未来,此类活动将走进更多的社区、学校、企业,让互助互救的急救技能成为更多市民的“随身本领”。“居民是第一响应者,他们的行动力是专业救援的关键补充。”市急救医疗中心呼吁全社会关注急救、支持急救体系不断完善,真正实现“健康盐城,急救护航”的美好愿景。

## 盐都区疾控中心 获评职业卫生技术服务机构资质

1月13日至15日,盐都区疾控中心顺利通过江苏省卫生健康委员会组织的职业卫生技术服务机构资质认可现场评审,获评职业卫生技术服务机构资质,标志着该中心在职业卫生检测检验、职业病危害识别评价等方面的综合能力迈上新台阶。

职业卫生技术服务机构资质是评价疾控机构核心能力的重要指标,既能为企业提供合规的职业病危害检测、评价服务,助力企业降本增效、规范管理;也能为劳动者及时排查岗位健康隐患,筑牢职业健康防护墙。

今后,该中心工作人员将严守行业规范,为企业和劳动者提供专业精准的技术服务,全力守护职业健康权益,为区域公共卫生安全和经济社会高质量发展筑牢健康屏障。

李凯



## 预防老年适应障碍

家住南苑小区的居民刘奶奶来电:我刚退休两个月,最近总感觉心里空落落的,不知道是什么原因?

省心理卫生协会副会长、市第四人民医院副院长、主任医师周爱华:老年人适应障碍多因退休、丧偶、搬家等重大生活变故引发,核心是无法快速适配新角色、新环境,长期忽视易诱发焦虑、抑郁等心理问题。预防此类障碍,需从生活过渡、心理调节、社会支持三方发力,帮助老年人平稳度过人生转折期。

退休是老年人首要适应节点,建议退休前1至2年做好规划,培养书法、养花、广场舞等兴趣爱好,让闲暇时光有寄托,避免因脱离工作岗位陷入空虚。

面对丧偶、搬家等突发变故,老年人难免产生悲伤、抵触情绪,切勿压抑内心感受。可通过向亲友倾诉、写日记、散步等方式释放情绪,也可主动接受新事物,如学习使用智能手机与子女视频、参与社区老年课堂,打破固有生活模式。

强化家庭与社会支持,搭建心理后盾。子女要多陪伴老人,尤其在重大变故后,给予足够的情感关怀,耐心倾听老人诉求,避免忽视其情绪变化。空巢老人可积极参与社区养老服务,加入老年互助小组,在集体生活中获得归属感。

## 医患连线

编辑同志:

我特借《盐城晚报》一角,表扬一下盐城市第一人民医院眼科主任胡海涛为我家宝宝妙手回春治好了眼疾的暖心事。

我家小女儿今年出生刚满17个月,给家里带来了欢乐。可是最近发现宝宝的双眼上眼睑睫毛下长了两个小泡泡,起初没当一回事,但已影响到宝宝视力了,这下急坏了我们全家,经人介绍我们于去年的12月29日上午去了上海复旦附属儿童医院,经诊断为霰粒肿,需要住院手术治疗而且还要等床位,复旦附属儿童医院这么大,加之人生地不熟可怎么办呀?在这节骨眼上,我想到了一位在盐城一家医院工作的亲戚,便打电话说明了宝宝眼疾及诊断的结果,后来亲戚来电说:经了解盐城市第一人民医院五官科眼科

## 医德高尚 医技精湛

市第一人民医院五官科眼科主任胡海涛

医院可做这方面手术。听到这一消息,虽然我们家人心里都还没有底,但有了一种希望,怀着忐忑的心情,随即一家人又赶到盐城市第一人民医院五官科医院,当时已是下午3点多多了。

我们从该院的门诊专家介绍上找到胡海涛主任,便联系上了他。胡主任刚刚结束一台手术,顾不上喝口水,就找到我们,边了解宝宝的病情,边检查宝宝的双眼。通过检查,胡主任随即开了入院住院单,我们担心元旦又要放假怕拖延时间,胡主任看出我们心思,便主动说:“明天上午安排检查,不耽误宝宝的时间,后天也就是31日我来为宝宝做手术,请你们家人放心,考虑到你们家的情况,按照医院规定,你们写份请假条,回家准备一下。”听到胡主任这一说,我们家人悬着的心放下了。

第二天上午,我们在病区拿着胡主任事先开好的检查单逐一检查。31日下午当宝宝从手术室出来,胡主任告诉我们:宝宝手术非常顺利、非常成功,并关照我们宝宝出院后对眼睛如何护理,尽量不让宝宝哭、流泪泪等。

宝宝出院回家这么多天了,恢复一切都很好,回想到宝宝眼疾在市一院五官科眼科就医过程遇到胡海涛主任也是宝宝的福气,从经济上来说,在家门口看病不但节约了时间,而且也节省了不少的不必要的开支,真诚感谢胡海涛主任,思来想去为表达对胡主任及市一院的感激之情,唯一的办法是通过贵报告诉读者:家门口的市一院的医生医德高,医技水平精,服务好,果然名不虚传!

亭湖区金色华庭小区杨悦口述 万爱顺整理