民权县人民医院成功救治一名百草枯中毒患者

本报讯 近日，民权县人民医院急诊科接诊一例口服百草枯严重中毒病人，经过近3周的全力救治，患者从被放弃治疗到病情逐步好转，最终痊愈出院。

据了解，该患者赵某口服百草枯约30毫升，出现呕吐、口眼溃疡、腹部疼痛、呼吸困难等症状，被紧急送往市区一家医院治疗，但是病情进一步加重，出现昏迷、呼吸困难、心音较弱，主治医师和患者家属沟通后，家属放弃治疗。回家后，患者呼吸心跳仍存在，家属紧急将患者送往民权县人民医院急诊科。该科医务人员抱着“有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰”的心态将患者收入，并立即给予甲强龙冲击治疗及药物应用。两周后，患者病情得到遏制，能进食流质食物。治疗第三周，患者神志清晰，呼吸顺畅，病情稳定，家属给其办理出院手续，院方随访至今，患者没有出现不适症状。

百草枯，是一种快速灭生性除草剂，具有触杀作用和一定内吸作用。能迅速被植物绿色组织吸收，使其枯死。百草枯对人毒性极大，且无特效解毒药，口服中毒死亡率在90%以上，目前已被20多个国家禁止或者严格限制使用。我国自2014年7月1日起，撤销百草枯水剂登记和生产许可、停止生产；2016年7月1日停止百草枯水剂在国内销售和使用。

通讯员 崔忠臣 陈俊希

献血后注意什么

补充足量的蛋白质：献血后可适当增加牛奶、猪肉、牛肉、鸡蛋、鱼肉和动物的肝、心、肾以及黑鱼、甲鱼等富含优质蛋白质的食物，这些食物还含有造血所需的其他营养物质。因为造血时需要大量的蛋白质，所以献血后必须注意补充足量的蛋白质。

补充铁：铁是制造红细胞中血红蛋白不可缺少的物质。献血后，血液中红细胞等有形成分相对减少，于是骨髓组织必须加倍工作，合成红细胞等，这时需要大量的铁。正常人每天需铁量约1.5毫克，献血后需要量便大大增加，因此，献血后需摄入含铁量高且又易吸收的食物，如猪肉、牛肉、鸡肉、猪肝、鸡血等。这些食物中所含的铁叫血红蛋白铁，这种铁进入肠道内可被人体直接吸收利用，不受同餐食物的影响，其中尤以猪肝和鸡血含铁量丰富，吸收率较高。

植物性食物大米、蔬菜、豆类中也含铁，但人体吸收率较低，远不如动物性食物。此外，新鲜蔬菜和水果含有丰富的维生素C、有机酸，都可促进食物中铁的吸收，而韭菜、芹菜、菠菜或浓茶都可影响食物中铁的吸收。

补充叶酸和维生素B12：红细胞的成熟和发育都离不开叶酸和维生素B12。叶酸和维生素B12广泛存在于绿叶蔬菜、水果、动物的肝肾及酵母中，因此献血后应注意摄入这些食物。

献血者不要在献血后的初几天暴饮暴食，尤其是吃大量高蛋白食物或太油腻的食物，这样容易造成胃肠道功能紊乱或发生急性胰腺炎。一般在献血后只要充分休息，注意摄入上述营养食物，不挑食，按需进补，大部分献血者在献血后2—3周血液中的各种成分便可恢复到献血前的正常水平。 （商丘市中心血站供稿）

“血液连接你我”无偿献血征文优秀作品选登（十三）

爱心无疆 献出心灵的温暖

4年前的一个星期五，因有事去县，刚好在建设路西边看见一个爱心献血屋，我怀着好奇、兴奋和紧张的心情进了献血屋。

带着担心，也带着一点壮举的感觉，自己一直担心那么粗的针头会不会很痛？抽出那么多血自己是否能够承受的住？自己会不会晕针呢？进了献血屋发现，这里已经有很多人在等候了，有的在测血压，有的听医务人员讲献血的利与弊。想想用自己的鲜血可以救活很多在生命边缘挣扎的人，感觉自己真是很伟大呢！心里害怕的感觉一点也没有了。

环顾献血屋，我发现他们的宣传资料还是做得很不错的，有血型介绍、无偿献血的介绍、献血后的权利的介绍等。正在我看资料的时候，有个血站的工作人员问我是不是要献血，我毫不犹豫地就答应了。

可没想到程序倒还挺复杂，医生要我先填张表格，里面的内容可真多，把自己的基本信息填完了后，以为就没问题了，结果他告诉我还有背面，翻到背面一看，全是一些限制献血的条件，比如近期是否拔过牙、是否输过血等什么的，几十条，已经记不得那么多了，只是知道如果占了其中的一条就是不能献血的。把这些做完了就是验血型了，不过这项简单，就和在医院验手指血一样，只抽一点点。

至今我还清楚地记得，一位护士拿了个小针在我的中指上插了一下，用吸针吸了一点，涂在一张专用的纸片上。没多久，那名护士告诉我：“你是O型血，血质特好。”当时我感到无比的自豪,问医生：“我的血型好吗？”那位医生笑着对我说:“血型从来就没有优劣之分！”

做了所有检查，我合格，可以献血了，觉得既兴奋又有点紧张。护士问我献多少，想想自己的身体好，要多献点。“那就献400cc。”“没问题。”“第一次献血不要紧张，把拳头攥紧。”我挽起衣袖伸出了手臂，一根针管插入静脉后，我手握空心拳一松一紧，爱心伴着血液一起流淌……在抽血的时候，一点紧张的感觉都没有了！很快，400cc就抽好了。

原本以为会很疼很疼，那天终于有了第一次的感觉，嗯，怎么说呢？其实也就那一秒钟的疼痛，然后就一点感觉都没有了，原本以为自己会很紧张，可发现自己原来感觉很好。

在我离开，走出献血屋的时候，外面阳光灿烂，在我眼前浮现了一条爱的纽带，连绵不绝。只要能够，人就应该回报这个有爱的社会，只要人人都献出一点爱,世界将变成美好的人间！

后来，我又献血两次。

当我们做一件事情时想想是否值得去做。一个人来到社会，必须要为社会和后人留下精神财富，而无偿献血不分贵贱，只要有爱心和健康的身体，人人可参与。在血站工作人员热心、细致的帮助下，我们只是伸手就可完成的善举，这等易事，我们没有任何理由、任何借口拒绝参与无偿献血的社会公益性活动。如果需要，我还会第四次、第五次的献出自己的血液。

当然，3次义务献血算不了什么，以后我还会继续参加义务献血。通过3次义务献血我认为，无偿献血是终身的荣誉，无偿献血者会得到社会的尊重和爱戴。无偿献血是无私奉献、救死扶伤的崇高行为。无偿献血是爱心奉献的体现，使病人解除病痛甚至抢救他们的生命，其价值无法用金钱来衡量。这也充分体现了人与人之间团结互助和人道友爱的精神，也是社会主义核心价值观中文明、和谐的体现之一。同时，通过献血，可以促进自己新陈代谢，身体更加健康；可以净化个人心灵，提高人生境界，陶冶情操，促使个人世界观、人生观、价值观有新的升华。

“大爱无疆，血浓于水。”让我们积极加入到无偿献血队伍中来，捐一份热血，献一片爱心，尽一份责任，积一份功德，作一份贡献。

（刁东侠）

秋季话养生

人物档案：郑芳忠 治未病·亚健康调理中心主任，主任中医师，河南省中西医结合脾胃病专业委员会理事、商丘市政协委员、商丘市心理卫生协会理事。从事中医临床工作25年，先后在到北京等地医院进修。擅长中医诊治内科疑难病症，特别是脾胃疾病与心理方面疾病的治疗及亚健康状态的调理。

秋季的3个月，天气清肃，其风劲急，草木凋零，大地明净。 气候干燥，中医认为是燥邪当令，燥易伤肺。干燥的气候极易伤损肺阴，从而产生口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥、便秘等症状，重者还会咳中带血，所以 防燥护肺为秋季养生的要点。若不遵从早睡早起、情志安定、春捂秋冻等原则，用以缓冲深秋的肃杀之气对人的影响，使肺气保持清肃，就会伤害肺气。特别是老年人和体质较弱者对这种变化适应性和耐受力较差，更应注意防凉。秋季养生贵在养肺防燥，这一原则应具体贯彻到生活的各个方面。

如起居方面，应做到早睡早起，注意添加衣物，防止因受凉而伤及肺部。精神方面，应保持内心宁静，情绪乐观，舒畅胸怀，抛开一切烦恼，避免悲伤情绪，是秋季养肺的一个好方法。房事方面，是秋季应注意顺应自然界收藏的规律，节制房事，蓄养阴精。饮食方面，应该宜多吃酸性食物，如苹果、橘子、山楂、猕猴桃等，以收敛肺气；少吃辛辣食物，如葱、姜等，可避免发散泻肺。银耳、豆腐、百合、蜂蜜、糯米、粳米、豆芽等有润肺作用，宜常吃。特别是秋季要少吃柿子、螃蟹，更不要合吃。此外，秋季主养肺，可适当喝些猪肺羊肺熬制的汤等。运动方面，可根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼，如登山、打太极拳、游泳等，长期坚持可增强心肺功能，运动量以自身微微出汗为度。

秋季药补的基本原则应以滋润为主，忌耗散。常用的药物有西洋参、沙参、芡实、玉竹、天冬、麦冬、百合、女贞子、胡麻仁、干地黄等。但要，注意不慕名进补和不分虚实的补。中医的治疗原则是虚者补之，不是虚症病人不宜用补药，虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分，对症服药才能补益身体，否则会适得其反。

另外，谈谈我们常说的“秋冻”问题。所谓“秋冻”，通俗地说就是“秋不忙添衣”，有意识地让机体“冻一冻”。这样，不仅顺应了秋天阴精内蓄、阴气内守的养生需要，微寒的刺激，可提高大脑的兴奋，增加皮肤的血流量，使皮肤代谢加快，机体耐寒能力增强，有利于避免伤风等病症的发生。当然“秋冻”还要因人、因天变化而异。若是老人、小孩，由于其生理功能差，抵抗力弱，在进入深秋时就要注意保暖；若是气温骤然下降，出现雨雪，就不要再“秋冻”了，应根据天气变化及时加减衣服，以稍做活动而不出汗为宜。

最后，谈谈老年人的秋季养生要点。秋天阳气由升浮逐渐趋于沉降，生理功能趋于平静，阳气逐渐衰退，气候逐渐转凉，是老年人易发病的时令。老年人由于五脏衰弱，肠胃薄弱，因此，秋季老年人应少吃多餐，多食熟软开胃易消化之物。秋季极易发生“秋燥咳嗽”、感冒、慢性支气管炎发作、胃病、风湿病、哮喘及心脑血管疾病等。老年人应结合自己体质情况而不应再遵从秋捂秋冻的原则，及时根据气候变化添加衣物，积极控制如哮喘等原发疾病。另外，还应警惕秋季易发病如胃肠炎、痢疾等的发生。 **本报记者** 宋云层

商丘市中医院
政府为咱老百姓办的医院
商丘首家三级中医医院