

了解血液透析 守护健康防线

在现代医学飞速发展的当下,肾脏替代治疗领域的重要技术——血液透析,宛如一盏明灯,为无数深受尿毒症折磨的患者点亮了生存的希望之光。然而,在广大中老年尿毒症患者及其家属眼中,血液透析却仿佛蒙着一层神秘的面纱,既陌生又令人心生畏惧。

尿毒症并非某一种单一疾病,而是肾功能衰竭走到尽头的“终极信号”。简单来说,就是肾脏“罢工”了。肾脏是我们体内的“清洁工”,负责排出废物和多余水分。当肾脏功能严重受损,废物和水分就会在体内堆积,导致一系列健康问题,如水肿、高血压、贫血等,严重时甚至危及生命。

血液透析:人工“肾脏”的救援。血液透析,就像是给患者安装了一个人工“肾脏”,通过特殊设备,将患者的血液引出体外,在体外进行“清洗”,去除废物和多余水分,然后再将干净的血液送回体内。这样,就能帮助患者恢复体内的清洁与平衡,延续生命。

血液透析的工作原理:血液透析的

工作原理其实很像泡茶。想象一下,茶叶(血液)放在茶壶(透析器)里,用热水(透析液)冲泡。茶叶里的味道(废物)和颜色(多余水分)就会随着热水流出,而茶叶本身(血液)则保持原样。血液透析就是利用这样的原理,让血液在透析器里与透析液进行交换,从而清除废物和水分。

血液透析的适应症与禁忌症:血液透析适用于多种情况,包括急性肾损伤、慢性肾衰竭、药物或中毒中毒等。然而,它也有一些禁忌症,如颅内出血或颅内压升高等。在进行血液透析前,医生会对患者的身体状况进行全面评估,包括血压、心率、心肺功能、血常规、电解质等,以确保透析的安全性和有效性。

血液透析的注意事项与护理:对于中老年尿毒症患者而言,血液透析不仅是一种治疗方式,更是一种生活方式。在透析前后,患者需要注意以下几点:

1. 饮食调节:维持饮食的均衡性,

确保摄入充足的热量、维生素和矿物质。推荐增加瘦肉、鱼类、蛋类及豆类等优质蛋白质的摄入,同时需严格控制高钾、高磷食物的摄入,如香蕉、柑橘类水果、坚果及动物内脏等。此外,应严格限制盐分摄入,避免高盐食物导致的血压升高风险。

2. 水分控制:合理控制水分摄入,依据个人体重与尿量情况,科学规划每日饮水量及食物中的水分含量。对于汤品、粥类及高水分水果等食物,应适量食用,以避免透析前体内水分过多引发的血压波动问题。

3. 药物管理:透析患者往往需要服用多种药物,如降压药、抗凝药等。务必向医生全面告知正在使用的所有药物,包括处方药、非处方药及保健品。医生将根据个体情况调整药物剂量或进行替换。在透析前,应严格按照医嘱服用药物,并特别注意避免使用可能影响凝血功能的药物,以降低出血风险。

4. 个人卫生:透析患者由于免疫力

低下,容易发生感染。应勤洗手、勤换衣物,保持口腔与皮肤的清洁。尽量避免前往人群密集场所,以减少呼吸道感染风险。

5. 心理调适:面对血液透析这一复杂的治疗过程,保持积极乐观的心态至关重要。家人应给予充分的关爱与支持,帮助缓解心理压力。同时,个人也应努力调整心态,树立战胜疾病的信心,以更加饱满的精神状态面对生活的挑战。

血液透析的潜在风险与并发症:尽管血液透析为尿毒症患者带来了生命的希望,但它也伴随着一些潜在的风险和并发症,包括心血管系统压力增大、感染风险提升、电解质失衡、贫血、骨质疏松以及营养不良等。然而,通过密切监测身体各项指标、遵循医嘱、合理调整饮食和生活习惯,可以尽可能降低这些不良影响。

血液透析作为治疗尿毒症的重要手段,对于中老年患者的健康具有重要意义。然而,对于许多人而言,血液透析仍然是一个相对陌生且充满恐惧的话题。因此,我们呼吁广大读者深入了解血液透析知识,关注中老年尿毒症患者的健康需求。通过科学的认知、合理的护理和积极的支持,我们可以共同守护中老年尿毒症患者的健康防线,让他们拥有更加美好的生活。

(金寨县中医医院血透室 白娟)

四、家人支持与社会资源共筑管理防线,提升生活品质

1. 家人参与与支持的重要性:哮喘管理不仅仅是患者个人的事,家人和社会的支持也非常重要。家人应了解患者的病情和管理计划,学会在紧急情况下提供帮助。例如,协助患者准备药物、记录症状、保持家居环境清洁等。同时,家人还应给予患者情感上的支持和鼓励,让他们感受到家庭的温暖与关爱。

2. 社会资源的利用与整合:社会应提供更多的哮喘教育资源和医疗支持,帮助患者更好地管理疾病。例如,医院可以开设哮喘专科门诊,为患者提供专业的诊疗服务;社区可以组织哮喘健康讲座,普及哮喘知识;学校可以加强对哮喘学生的关注和照顾,确保他们的学习和生活不受影响。

3. 长期管理与持续关注的重要性:哮喘是慢性疾病,需长期管理。患者应定期随访,测试肺功能,调整治疗方案,并保持健康生活方式,减少发作风险。家人和社会应给予支持。

总之,哮喘管理需综合药物、生活方式、心理调适等方法,科学管理和护理可控制病情,提升生活质量。希望每位哮喘患者都能健康快乐生活。

(六安市中医院呼吸与危重症二科 凌柳薇)

哮喘管理有妙招

哮喘是常见慢性呼吸系统疾病,带来反复发作的症状,影响睡眠,但科学管理和细致护理可让患者掌控病情,享受正常生活。

一、认识哮喘本质,制定个性化管理计划

1. 哮喘的病理机制与触发因素:哮喘是一种气道慢性炎症性疾病,其炎症导致气道高反应性和狭窄,从而引发一系列症状。了解哮喘的触发因素,如过敏原(如尘螨、花粉、宠物毛发等)、呼吸道感染、剧烈运动、情绪波动以及某些药物等,是预防哮喘发作的第一步。患者应尽量避免接触这些触发因素,以减少哮喘发作的风险。

2. 个性化管理计划的重要性:与医生密切合作,制定一份适合自己的哮喘管理计划至关重要。这份计划应涵盖药物使用方案、症状监测方法、触发因素避免策略以及紧急情况应对计划。患者应详细了解自己的药物使用方法和剂量,确保正确使用。按时使用药物,并学会观察自己的症状变化,及时记录并向医生反馈。

3. 护理中的细节与注意事项:在护理方面,患者还需注意一些细节。例如,保持家居环境清洁,定期更换床单、被罩等床上用品,以减少过敏原的积累。同时,患者应避免使用含有刺激性气味的清洁剂或香水,以免诱发哮喘发作。

二、药物管理与生活调整并重,控制病情发展

1. 药物管理的核心地位:药物是哮喘管理的重要组成部分。控制性药物用于长期控制炎症,减少发作;缓解性药物用于快速缓解症状。患者应学会正确使用吸入器,坚持每天用控制性药物。

2. 生活方式的调整与优化:哮喘管理除药物治疗外,生活方式调整也很重要。患者应均衡饮食,多吃蔬果、全谷类,增强免疫力,避免过敏食物。适度运动有益,但应选择空气清新环境,避免恶劣环境。

3. 家居环境的改善与维护:家居环境是哮喘患者日常生活的重要场所,也是过敏原的主要来源之一。因此,患者应保持家居环境清洁,定期打扫房间,减少尘螨、宠物毛发等过敏原的积累。此外,还可以使用空气净化器、加湿器等设备,改善室内空气质量,减少哮喘发作的风险。

三、心理调适与应急处理,应对突发状况

1. 心理调适的重要性:哮喘可能

给患者带来心理压力和焦虑情绪。学会放松技巧,如深呼吸、冥想、瑜伽等,有助于减轻压力,改善心理状态。家人和朋友可以给予患者更多的关心和支持,鼓励他们积极面对疾病,增强信心。同时,患者也可以寻求专业心理咨询师的帮助,以更好地应对哮喘带来的心理压力。

2. 应急处理的能力培养:尽管有了完善的管理计划,哮喘发作仍可能发生。患者应学会识别哮喘发作的先兆症状,如咳嗽、胸闷、呼吸困难等,以便及时采取措施。当发作时,应迅速使用缓解药物,保持冷静,寻求医疗帮助。家人或朋友应了解患者的紧急处理应对计划,并在紧急情况下协助患者执行。

3. 紧急情况应对计划的制定与演练:患者应与医生一起制定紧急应对计划,包括就医路线、联系方式、急救措施等内容。家人或朋友应了解这个计划,并在紧急情况下协助患者执行。此外,患者还可以定期进行应急演练,提高应对突发状况的能力。

春华秋实结硕果

砥砺奋进谱新篇

15个住宅小区被命名为 六安市“皖美红色物业”示范小区

本报讯(刘静涵 记者 孙自球)2024年,金安区城管局在区总工会的有力领导下,深入学习贯彻习近平总书记关于工人阶级和工会工作的重要论述,全面加强工会组织的感知力、响应力、凝聚力、影响力,坚持改革创新、聚焦主责主业、履行工会使命、传递工会温度,留下了“工会有作为、干部有担当、工人有力量”的坚实足迹。



强化思想政治引领,提高工会干部服务和责任意识。金安区城管局工会高度重视加强干部职工思想政治建设,认真学习贯彻落实党的二十大和二十届三中全会及党中央关于工会工作的重要指示和决策部署、中国工会十八大精神,坚持用社会主义核心价值观引领干部职工,武装干部头脑,建设干部队伍。局工会结合党建工作和“书香机关”建设,积极开展工会知识培训讲座5次、职工集中学习20余次,工会干部履职能力和工作水平进一步提升,队伍建设得以强化,服务意识和责任意识显著增强。

加强职工权益保护,构建和谐劳动关系。一是完善权益保护机制,确保职工权益。局工会通过走访、调研、座谈会等方式关注职工工作和生活状况,与他们面对面交流,及时了解需求和困难,倾听心声,排忧解难;二是加强普法教育,提升职工自我保护能力。局工会扎实开展普法活动,组织职工学习《工会法》《中国工会章程》《劳动合同法》《劳动争议调解仲裁法》《女职工劳动保护特别条例》等法规知识,进一步提高广大职工依法办事、依法维权的能;三是优化福利体系,提升职工和群众满意度。局工会秉持“以人为本”的理念,持续优化和完善各项福利政策,如组织符合条件职工年度体检并购买职工意外险种和特殊疾病险种。在炎热夏季,工会主任慰问一线城管队员、环卫工

人、百洋村“两委”及驻村工作队,为他们送去价值近4万元的防暑降温用品。

关注女职工身心健康,多维度开展关怀举措。局工会高度重视女职工权益保障与全面发展,开展了一系列关怀举措。一是组织年度健康体检,优化体检套餐,涵盖妇科专项检查,对体检异常的女职工,安排专人跟进,提供健康咨询与就医指导服务;二是组织女职工参与各类活动,如女职工读书活动、女职工演讲比赛、青年职工联谊活动、“三八红旗手”评选等;2024年5月初,局工会带领女职工赴六安市福利院开展“以爱之心、相伴童行”为主题的慰问活动,进行了垃圾分类趣味游戏,积极宣传绿色环保健康理念;8月初,赴百洋村组织开展“守护青春、相伴成长”宣教活动;三是关注女职工心理健康发展,为她们提供更多的心理咨询服务,帮助女职工缓解工作压力,增强团队凝聚力和心理健康性。

助力宣传垃圾分类,共筑绿色环保家园。局工会积极开展垃圾分类系列活动,助力构建绿色低碳生活。一是邀请专业人员开展知识讲座,详细介绍垃圾分类相关知识,用直观图片,配以趣味问答,提升职工环保意识和分类水平,并统一购置生活垃圾分类桶和标识标贴,方便全局职工准确投放;二是发挥工会的积极引导作用,定期组织工会志愿者参加垃圾分类志愿服务活动,引导全局职工及市民朋友参与其中,从点滴做起,养成生活垃圾分类习惯,共同打造绿色环保、整洁有序的绿色家园。

传递工会温度,关心困难职工工作生活。局工会用心用情服务困难职工,建立完善帮扶机制。通过深入走访调研,围绕“两节”送温暖,为困难职工子女上学、生活困难等问题提供帮扶,并申请“困难职工”特殊福利待遇,全心全意为职工办实事,实现了“扶贫帮困、救急济难、有求必援”。另外,局工会还注重职工的心理建设,通过开展心理健康讲座、提供心理咨询服务等方式,帮助职工缓解不良情绪,积极调整心态,保持良好工作生活状态。

开展文体活动,丰富职工精神文化生活。为活跃职工文化生活,增强团队凝聚力和合作精神,2024年局工会开展了一系列文体活动,营造了和谐、健康、快乐的氛围。国庆节前,举办了“阳光城管 快乐文体”运动会,通过拔河、往返跑、团队跳绳等活动增进队员们环保意识、身体素质 and 团队协作能力,营造了和谐融洽的工作氛围。此外,还组织了读书分享会、演讲朗诵比赛等文体活动,让职工展示自己的文化成果和才艺特长。在走访调研中,许多职工反馈,参加各类文体活动有效缓解了工作压力,心情更加舒畅,工作积极性和效率显著提高,同时也提升了对工会组织的认同感和归属感。

回顾往昔,工作成果斐然,但仍有不足,比如基层调研深度不够,活动创新力度有待加强。2025年,金安区城管局工会将持续创新活动形式,深化调研工作,团结带领广大职工踔厉奋发,砥砺前行,为助推工会高质量发展、职工群众生活幸福谱写新的篇章。

本报讯(记者 孙自球)记者从市城管局了解到,“皖美红色物业”创建三年行动以来,各地按照要求,完善工作机制,细化落实举措,加大推进力度,全市住宅小区物业管理服务普遍改善,党建引领小区治理水平得到提升,居民群众满意度不断提高,基本实现既定目标。市委组织部、市城管局严格标准程序,拉高标杆要求,在各级层层推荐和认真审核的基础上,经市“皖美红色物业”建设工作联席会议成员单位共同把关,遴选出定安区三里桥街道落星庙社区文华府一期等15个住宅小区为六安市“皖美红色物业”示范小区。

希望受命名的示范小区保持工作标准不降、力度不减,以居民群众满意为导向,持续完善恳谈会、“三方议事会”等运行机制,常

态化听取居民意见建议,有序组织开展各类社区活动,及时解决居民反映问题,不断提升党建引领小区治理水平。当前,“皖美红色物业”建设三年行动正处于关键阶段,各地各单位要对照既定目标和年度工作重点,加大推进力度,保质保量完成各项任务。同时,要聚焦完善社区党组织领导下的的小区党支部、业主委员会、物业服务企业协调运行的小区治理体系,找准工作短板弱项,以持续深化“皖美红色物业”建设为抓手,谋划好未来一段时间重点任务,以钉钉子精神做好党建引领小区治理工作,让居民群众从身边点滴变化中,感受到党的温暖,增进对党的感情,持续巩固党在城市执政的群众基础。

序号	小区名称	所属县区/街乡镇/社区	物业服务企业
1	文华府一期	金安区三里桥街道落星庙社区	六安金建物业服务有限责任公司
2	环球港小区	金安区三里桥街道三里桥社区	安徽星际物业管理有限责任公司
3	寿春华府小区	金安区清水河街道茶棚社区	安徽宇豪物业服务有限公司六安分公司
4	发能海心沙小区	金安区清水河街道刘园社区	江苏华龙物业服务有限公司六安分公司
5	公园华府小区	金安区三十铺镇东岳社区	安徽万润物业服务集团有限公司
6	温莎小镇小区	裕安区平桥乡振兴社区	六安新振兴物业服务有限公司
7	月亮岛小区	裕安区鼓楼街道月亮岛社区	合肥高新物业管理有限责任公司
8	南洋现代城小区	裕安区城南镇天河湾社区	安徽汇星物业服务有限公司
9	卡地亚湾小区	裕安区新安镇丰泰社区	六安市馨园物业服务有限公司
10	华邦新城禧华府	裕安区西市街道草市社区	合肥华邦物业服务有限公司六安第二分公司
11	金叶新城小区	叶集区平岗街道朱畹社区	合肥新华物业管理有限公司叶集分公司
12	仙花苑苑小区	金寨县梅山镇仙花社区	合肥居安物业管理有限公司金寨分公司
13	古井红郡小区	金寨县梅山镇新楼社区	金寨洪都喜洋洋物业管理有限公司
14	南岳花都小区	霍山县衡山镇文峰社区	霍山宜家兴物业有限公司
15	舒州府小区	舒城县开发区丰城社区	安徽璟昌物业服务有限公司舒州府分公司



拓印新春 分类启航——寒假环保之旅

寒假期间,为了丰富青少年的假期生活,同时加强生活垃圾分类的宣传教育,六安市生活垃圾分类宣教中心将举办一场新春拓印寒假活动,通过融合传统文化与环保教育,让青少年在体验新年氛围的同时,深入了解垃圾分类的重要性,提升他们的环保意识和实践能力,为构建绿色家园贡献力量。

活动形式:
一、新春拓印工作坊
活动时间:2025.1.18—2025.1.26
设置多个拓印工作坊,提供传统拓印工具和环保纸张,由宣教中心工作人员教授如何拓印新年福字等传统书法作品。参与者可以亲手制作并带走自己的新春拓印作品,作为新年礼物或装饰,同时学习垃圾分类知识。

二、垃圾分类知识讲座与互动体验

活动时间:2025.1.18—2025.2.13
依据宣教中心现有的垃圾分类科普内容,向公众普及垃圾分类的基本知识,包括可回收物、有害垃圾、厨余垃圾和其他垃圾的分类方法和投放要求以及垃圾分类的意义(好处)。由宣教中心工作人员讲解垃圾分类的重要性、分类方法及实际操作技巧,通过互动问答、垃圾分类游戏等形式加深理解。并邀请参观者前往影音室观看分类科普视频,感受环保的力量与重要性。

三、我是垃圾分类“代言人”

活动时间:2025.1.18—2025.2.13
六安市宣教中心现面向全市所有中小

学生征集手工作品,可围绕“绿色、低碳、环保”的理念,利用环保、废旧物品制作,相信小朋友们能够发挥你们的创造力和想象力,制作出最美丽、最独特的手工作品。对于符合场馆主题、制作精美的手工作品将置于馆内进行展示,创作者可获得精美礼品一份。(手工作品不予退回)

活动地点:
六安市生活垃圾分类宣教中心(六安市球拍西路皇城广场内)
活动时间:2025.1.18—2025.2.13
预约电话:0564-3377917(团体参观需提前预约)
活动需知
活动最终解释权归六安市生活垃圾分类宣教中心所有。