

战“疫”夫妻档 行动践初心

邓攀和许国奇
各守一方 并肩前行

张毅和耿玲
风雨同行 坚守初心



左一是邓攀



“终于可以见到丈夫了。”当听说8月2日要前往刘河镇开展志愿服务,协助该镇开展核酸检测时,荥阳市检察院干警邓攀心里暗暗高兴。

邓攀的丈夫许国奇是荥阳市刘河镇党委书记,自7月19日荥阳遭遇暴雨以来,她和丈夫就在各自岗位上忙碌着。作为乡镇干部,许国奇自7月19日到刘河后,除中间回荥阳开会,顺便回家拿过一次衣服外,其余时间一直待在刘河镇。

8月2日一大早,邓攀收拾好丈夫的衣服,和同事赶赴刘河镇。“给你带了换洗的衣服。”在车上,邓攀给丈夫许国奇发微信。上次丈夫回家拿衣服的时候,换下的衣服都瘦了,每当想起这件事,邓攀心里就隐隐地疼。

刘河镇第一次全员核酸检测设在架子沟文化广场,邓攀作为队长,不仅要带领志愿服务小分队和乡里对接工作,还要

安排协调负责区域的工作。半天下来,衣服被汗水浸湿了好几遍,嗓子又疼又干。

临近中午,看着越来越短的队伍,邓攀总算松了一口气,打开手机看到一个小时前丈夫发来的信息:“天气热,多喝水。”

“你在哪儿?”邓攀在微信上打出3个字,她抬头看了看不远处跑前跑后忙碌的乡镇干部们,把微信内容换成了“你也是。给你带的换洗衣服放保安室了”。不大的广场上,夫妻俩各守一方,虽未见面,心却紧紧相连。

之后的一段时间,邓攀多次到刘河镇开展志愿服务,虽然同处一个乡镇,但是两人见面的机会屈指可数。他们是夫妻,也是救灾防疫的一线工作者,更是这场没有硝烟的战“疫”里携手并肩前进的战友。

记者 姚辉常
通讯员 蒋士勋 王统 文/图

高度认真负责的态度核对信息,确保每个人信息填报准确。

在8月2日至7日的3次全民核酸检测中,耿玲跟许多社区工作者一样,每次都要连续工作十几个小时才能完成工作,回到家都是凌晨1点多,凌晨5点半又匆匆离家,与同事、医护人员一起到辖区养老院进行上门扫码、信息录入、核酸采样,完成上门核酸采样任务。“每次听到居民说‘你们辛苦了’‘谢谢你们’,内心就很感动,觉得所有付出都是值得的。”

在抗击新冠肺炎疫情这场没有硝烟的战争中,张毅、耿玲夫妻并肩坚守、风雨同行,恪尽职守、舍小家为大家,奋战在抗疫一线,用实际行动抗击疫情、守护生命。

荥阳时报 王焱楠
通讯员 蒋士勋 荣高洁 文/图

知识科普 健康促进

主办:荥阳市健康促进办公室 支持:荥阳市疾病预防控制中心

体检必须空腹 怎样才算是空腹

预防心肌梗死 防止心脏骤停 年轻人不可怠慢

随着生活水平的提高,现代人越来越关注身体健康,体检也成了生活中必不可少的一件事。预约体检时,医生会告诉你体检之前要空腹。空腹与否,要根据体检项目来判断,有的检查项目就不用空腹。那么有哪些体检项目是要空腹?体检之前为什么要空腹呢?吃药是否也不行呢?带着这些疑问,让我们继续看下去。

1.常见的空腹抽血检查项目包括:空腹血糖、血脂、肝肾功能等。如果患者在检查之前饮食,食物中的某些成分经过消化、吸收,会造成血液中相应指标出现波动,无法反映真实水平。为了避免食物对检查的干扰,方便医生更好地观察体内的具体情况,以及为了防范部分患者可能对造影剂有不良反应,所以要求空腹体检。

空腹检查的目的是为了获得准确的检查结果,以便于医生更好地评估病情、指导治疗。

2.体检前需要注意事项:患者在体检前一天并不需要改变日常生活习惯,只

需饮食清淡即可。千万不要暴饮暴食,尤其不要吃过于辛辣油腻、含糖量高的食物,例如火锅、烧烤、蛋糕之类。切记不要喝酒。

空腹抽血至少需要禁食8个小时,尽量不要超过16个小时。所以,一般医生会建议患者在抽血前一天的晚上就不要再进食了,第二天上午完成抽血后,患者就可以吃早餐了。此外,空腹时间建议在12小时以内,不宜过长,避免引起低血糖、头晕,甚至昏厥。很多人问空腹期间能不能喝水?可以,但只能少量且只能是白开水。不要喝含糖、酒精、咖啡因的任何饮料。

在抽血前一天内,不宜做任何形式的剧烈运动。抽血时,患者要维持心态平和,避免紧张、激动情绪。

3.空腹检查能不能吃药?

体检前是否可以吃药,需要根据患者的具体情况来确定。如高血压、糖尿病患者,不建议体检前停药。像消炎药、胃药等这些药物就不要再服用了。

冠状动脉为心脏供血,冠状动脉一旦堵塞,会导致心肌坏死,这便是心肌梗死。大多数人认为,心肌梗死而导致的心脏骤停常发生于老年群体,其实不然,50岁以下的患者占比约40%。年轻人发生心肌梗死后,通常病情凶险且进展迅速,早期猝死率相对较高。

统计显示,在年轻患者中,心肌梗死的发病率与性别有很大关系,其中男性占绝大部分。因为女性在绝经前,受到雌性激素的保护,会大大降低心血管疾病的发病率;当女性绝经后,发病率会相对上升。

心肌梗死的发生,除了与性别有关,还与以下几点因素有关。

1.吸烟 在年轻男性心肌梗死患者中,吸烟者占72.7%。长期吸烟会诱发动脉粥样硬化,导致血管斑块增加,刺激斑块,甚至出现破裂、痉挛等,直接诱发心肌梗死。

2.肥胖 长期暴饮暴食,摄入大量高脂肪食物,不仅会增加体重,引发肥胖,还会导致血液增加,从而使心脑血管疾病风险增加。

3.高血压 年轻心肌梗死患者中,高血压者占到40.8%。

4.其他 不规律的作息习惯,经常熬夜、过度劳累等都可能引起心脏血管痉挛收缩,诱发心肌梗死。

以上因素可诱发心肌梗死,但其实年轻人只要纠正不良的生活习惯,严格控制高危因素,便可有效降低它的发病率。

1.生活习惯 患者应戒烟戒酒,养成良好作息习惯。

2.饮食 减少摄入含兴奋及刺激性食物,如浓茶、咖啡、辣椒等。建议多食用高蛋白、含维生素的食物,如鸡蛋、牛奶、糖分较低水果等,以促进机体恢复。

3.日常护理 患者需了解各类药物的作用、用法、不良反应和注意事项根据医嘱按时服药。

4.控制情绪 保持心情愉快,放平心态,避免情绪大起大落。

5.减轻压力 避免重体力劳动,减轻身体压力。

6.适量运动 进行适量运动,以行走,慢跑,游泳等有氧运动为主,提前做好热身。

注意事项

- 1.检查前一天,不要吃高蛋白、高油高盐的食物,禁止喝酒。
- 2.空腹期间可少量喝水,但只能是白开水。
- 3.抽血前至少禁食8个小时。
- 4.合理安排用药时间,避免随意停药。