



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2012年5月24日

第65期

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

农林大现“爱心宿舍” 宿舍半数成员有急救证书

前几日，福建农林大学南区3号楼王怡华被热水袋烫伤的水泡突然破裂，她在同学的建议下来到爱心宿舍，急救员们立即拿出纱布、剪刀、消毒水、料布、棉签等为她清创。“用药很方便、服务很周到，让人感到很温馨。”该宿舍8个女孩都接受过学校红十字会的急救医务知识培训，“爱心宿舍NO.1”成立以来，她们除了为同学们提供药品，还帮助多位受皮外伤的同学简单处理了伤口。

福建农林大学红十字会副秘书长黄小龙介绍，“从这学期开始，我们将在每栋学生宿舍楼设置一间爱心宿舍。”“爱心宿舍”内必须有50%的人员(如是四人间的宿舍则需三人)获得“急救员”或“初级救护技能合格”证书。目前，他们已经完成了“爱心宿舍”报名，接下来将在全校范围内选拔。(来源：福州晚报5月18日)

……天下本无所谓闲事，只因为没有这许多遍管的精神和力量，于是便只好抓一点来管。为什么独抓这一点呢？自然是最和自己相关的，大则因为同是人类，或是同类，同志；小则，因为是同学，亲戚，同乡。



树人医话



小提示

口渴时不宜大量喝水

保障日常健康饮水，除了从源头上把控饮用水安全外，养成良好的饮水习惯也是不可或缺的。

生活中常喝的饮品包括白水、茶水、饮料等，白水既不含能量又解渴，是日常生活中的最佳饮品，而白水中又以白开水为最佳。白开水容易透过细胞膜进入细胞促进人体的新陈代谢，增加血液中的血红蛋白含量，增强机体免疫功能，提高人体抗病能力，是最符合人体需要的饮用水，并且干净卫生、制作简单、经济实惠，是饮品中的最佳选择。矿泉水、矿物质水、纯净水等也可以作为一种选择，但不宜作为主要的饮用水。

饮水过多过少都不利于身体健康。因为人体内有一个水平衡调控系统，确保了液体摄入量与丢失量之间处于动态平衡状态。在温和气候条件下生活并从事轻度身体活动的成年人每天最少应饮水 1200 毫升。当然，饮水也不是越多越好。在饮水习惯方面，很多人喜欢一次性大口喝水。事实上，喝水时间应分配在一天中的任何时刻，原则是少量多次，每次 200 毫升左右。口渴时机体已经处于缺水状态，并开始利用调节系统进行水平衡的调节，此时饮水虽然可以补充丢失量，并不是最佳的饮水时机，且往往容易一次性饮大量水，加重胃肠负担，稀释胃液而影响消化。

一夜的睡眠会使人体丢失不少水分，我们提醒师生：尽管在起床后没有口渴感，但体内仍然会因为缺水出现血液黏稠。早晨起床后喝一杯凉开水（150 毫升）可以降低血液黏度，增加循环血容量，是一种健康的饮水习惯。



方便
医

卫生部：外省无偿献血者本地用血将享同等优惠

卫生部5月9日发布通知，要求各地9月1日起在本行政区域内开展无偿献血者省内异地用血报销工作。外省区市无偿献血者在本地用血时，享有本地无偿献血者临床用血优惠政策。具备条件的省份之间，应积极推进跨省异地用血报销。这意味着，省内异地用血返还、报销方面有了政策突破。

“献血简单，用血繁琐”一直为社会各界所诟病。如今社会人口流动越来越频繁，很多人可能在A地无偿献血，却在B地的医院治疗，需要输血。而异地用血时，鲜血的“价格差价”就会显现出来。目前很多地区都规定了“用血互助金”制度，异地用血时，除支付用血费用外，还必须交纳用血互助金——按血液的采集、储存、分离、运输等费用的3倍计算。还有地区以患者不是本地无偿献血者为由，告知其不能享受当地用血优惠政策，并要求其互助献血。

根据卫生部的新规定，无偿献血者在省内异地用血时，其费用由用血地负责血液费用报销的相关机构先行报销，再由献血地向用血地支付相关费用。同一省级行政区域内，献血地和用血地用血返还标准不一致的，应当按照献血地返还标准执行；无偿献血者在多地献血，由无偿献血者选择一个献血地的返还标准执行。

卫生部要求，血站、医疗机构和负责血液费用报销相关机构应当安排专人负责，不得以非本地献血者为由，拒绝为无偿献血者办理有关手续。（来源：北京

晚报 5月21日）



问与答

问：什么是手足口病？成人会得这种病吗？

答：手足口病是由一系列肠道病毒引起的传染病，春夏之交病毒活动比较活跃，因而是手足口病的高发季。由于儿童免疫系统不完善，加之没有卫生意识，小手触摸了不洁净的东西就往嘴里放，因此，手足口病多发于0到3岁的儿童。近期，沪上儿科医院手足口病患儿明显增多。与以往集中在婴幼儿人群发病不同，今年本市在中学里发现几个个别病例。根据临床观察，90%以上的手足口病表现为发热，或手、足、口腔、屁股等部位出疱疹、皮疹。如果患儿体质较弱，或治疗不及时，少数病例可引起严重并发症，甚至危及生命。手足口病的预防关键是保持良好的卫生习惯，勤洗手，勤换衣服，不吃不干净的食物等。



案例集

学校周边小吃摊卫生状况堪忧

在安庆城区一些中小学周边，都能看到许多小吃摊，有的卖快餐炒面盒饭、有的卖油炸小食品，种类繁多五花八门不一而足。尤其在周一至周五下午5点半放学后这段时间，小吃摊前便人满为患，而其中以中小學生居多。

家住市府路的吴女士，女儿在市七中读初三，夫妻两人每天上下班都忙得无暇顾及，双方父母又不在身边，女儿每天上学吃饭问题让她很头疼。吴女士说，实在是没有办法，就每天给女儿一些钱，让她自己买着吃，具体吃什么随女儿自己决定。女儿曹阳说一般早上都在小摊边吃上一份鸡蛋炒面，下午放学回家前则会在小吃摊前点上一份油炸臭豆腐和铁板鱿鱼充饥。

吴女士说，集贤南路石化天桥下由于靠近石化一中和石化小学而成为各种油炸小吃的集聚地，每天下午放学后这里都会聚满学生。记者发现石化一中初二一班一位杨姓学生是这里的常客，每天下午放学后都会和几个同伴来到这里炸一串臭豆腐。一位金姓摊主在天桥下做油炸小吃生意10多年了，她说每天下午放学都会有很多学生过来炸小吃，夏天的晚上也会有一些青年人过来买小吃。当被问及是否有营业执照及卫生许可证时，金姓摊主用满是油污的右手抓起一串臭豆腐放进油锅里说，干油炸小吃摊这一行的哪有什么营业执照和卫生许可证。5月12日，记者在工农街菜市场找到一臭豆腐制造摊点，只见一长方形塑料容器内装满漆黑的液体，臭豆腐浸泡其中呈现深黑色，阵阵恶臭熏人鼻息。摊主说黑色液体是黑芝麻糊，经过长时间发酵制成。

记者在随后几天时间里走访了人民路好吃一条街、孝肃路等地发现，这些地方的小吃摊也都没有营业执照，更无食品安全许可证。而当问到他们的小吃是否安全卫生时，摊主们都说“很卫生，没问题”。针对油炸小吃摊是否有安全卫生问题，记者询问了一些学生家长，他们都认为，街边小吃摊没有营业执照，食品安全卫生肯定存在问题，尤其是那些分布在中小学校周边的油炸小吃摊，其消费主体以学生为主，长此以往，必然有损其身体健康。学生家长呼吁政府主管部门对此应负起监管的职能，不能视而不见，听而不闻。（来源：安庆新闻网5月19日）

复旦仁



急救，从身边开始

——记复旦大学红十字会急救队

急救不是医院的专利，恰恰相反，真正的急救是从医院以外开始的。马路上，

遇到的是行人；在家里，遇到的是亲属；在学校，遇到的是同学、同事……当遇到危急状况的时候，急救，应该是由每一位身边人开始实施的，这样才能争取得到宝贵的抢救时间，挽回生命。

掌握急救知识和技能，不是一种荣耀，而是一种使命。现场初级急救培训是复旦大学红十字会工作的主要内容之一。凡参加红十字会的成员入会后都将接受救护新概念、现场心肺复苏和四项技术的普及培训，入选急救队的队员还要参加加强培训与训练，从而为选拔校内急救培训师资奠定基础，也便于急救队在校运动会及其他重大活动期间作为医生的助手服务于全校师生。

目前复旦大学红十字会共有急救师资 7 人，急救队成员 20 人。急救队的活动重心主要在学生军训急救培训以及日常培训工作。2011 年急救队开展了 9 期急救普及培训，共培训 3806 人次。培训中，急救队积极传播急救相关知识，亲自演示止血、包扎、CPR（心肺复苏）等急救内容，并带领同学们进行实际的操作和指导，以求每位参加培训的同学都能够掌握最基本的急救技能，同时也鼓励同学们加入到急救队伍中，向更广大的社会群体传播急救知识。

图为复旦大学红十字会急救队成员在参加 2011 年上海高校急救比赛

