捐资助学 赈灾救难 义诊施药 关爱生命
厦门南普陀寺慈善会多元化开展慈善活动

“我喜欢美食,想去海边,还特别想念学校里的同学和老师,长大后还想当医生,想盖一个很大的房子。”——患者小琳(化名)。妈妈说,她还有美好的愿望想要去完成,她是妈妈手心里的宝、唯一的希望。

2020年6月厦门南普陀寺慈善会专门为因病致贫、因病返贫的大病患儿家庭开设“善心善行 大病救助”公募项目,截至2021年5月,已为12位患儿筹集善款。小琳是其中一位,已为其筹得12.38万元善款。

这是厦门南普陀慈善会日常慈善活动的一个缩影。

慈悲济世为己任,多元化开展慈善活动

厦门南普陀寺慈善会是妙湛老和尚于1994年12月14日创办,由民政部门登记注册且具有公开募捐资格的5A级社会组织。南普陀寺慈善会时刻铭记妙湛老和尚“山门常衍,勿忘世上苦人多”的遗训,在党和政府的指导下,在历任会长的努力下,坚持“不忘初心 善心善行”,切合国情及当地实际情况,多领域、多阶层、多群体地开展慈善活动,根据业务范围开展安老助孤、扶贫济困、资助病残、赈灾救急、资助家庭经济困难学子、资助医疗机构开展义诊活动,在行业主管部门指导下资助开展公共水域的科学增殖放流等慈善活动,为社会公益事业作出显著贡献。截止至2021年4月,南普陀寺慈善会累计会员78044人,捐助中小学校120多所,捐助社会公益慈善事业各项善款近2亿元,慈善足迹惠及全国23个省份、自治区和直辖市。

2016年以来,在会长则悟大和尚的领导下,提出“春夏秋冬”四季慈善主题模式,按照新起点、新要求、新目标,完善各项规章制度,提升办公环境,创新慈善理念,建立“人与自然、人与社会、人与自身”的三维理念,搭建人人可参与的慈善平台。

倾力支持脱贫攻坚,弘扬扶贫济困精神

2019年5—9月,厦门南普陀寺慈善会开展由福建省人大社会建设委员会、农工党福建省委会指导,厦门南普陀寺慈善会、厦门南普陀中医院承办的“不忘初心 牢记使命”助力革命老区扶贫义诊系列活动。本次活动走进我省部分革命老区及省级扶贫开发重点县共7市25县,开展54场义诊施药与扶贫解困,招募医生护士药师629人次,组织志愿者879人次,看诊1.9万余人,慰问1855户贫困家庭,发放大米1910袋,与7家县级医疗机构共建并捐赠医疗设备与器械共23种47套,发放义诊药品、慰问金等。

千方百计筹措物资,聚力支援疫情防控

庚子新春,一场突如其来的新冠疫情席卷荆楚大地。

防控就是责任。在国内外口罩等医疗物资紧缺的情况下,厦门南普陀寺慈善会积极主动加入抗击疫情队伍,自2020年1月29日起,广泛发动海内外社会各界爱心力量,募集口罩、防护服等医用防疫物资,支援各地防疫工作。南普陀寺慈善会向厦门市红十字基金会捐赠200万元人民币,用于转向湖北省红十字会定向资助湖北省疫情防控;从印度尼西亚采购25.1万个口罩,从菲律宾采购21万个口罩,总价值69.15万元,第一时间赠予福建省红十字会及防疫一线;采购8000斤米面、干菜等日常生活食品,捐赠给湖北武汉市、麻城市等地30余家寺院,用以保障湖北部分地区僧众的基本生活,价值23万元;向湖北省东方山佛教协会捐赠2万个口罩、100件防护服,价值8.2万元;向厦门大学第一附属医院捐赠防疫用品一批,价值5.35万元;向湖北省慈善总会定向捐赠0.51万元,专门用于湖北疫情防控;向菲律宾11家相关机构捐赠81.36万个口罩,总价值122.04万元;向厦门市中医院捐赠防疫用品一批,价值5.5万元。

疫情期间,共向社会各界捐助医用口罩63.74万余个,其中,向周边社区居民免费发放共计10万个;医用防护服320件;医用护目镜540个;医用消毒液及手消毒液7364瓶;医用消毒片50000片;医用手套10000个。 (廖小勇 叶向异)

健康大使 HEALTH AMBASSADOR 科普专栏

清晨 高血压患者的“危险时刻”

□ 本报记者 刘伟芳

早上6—10点是多数高血压病患者一天血压最高的时段。这也是心源性猝死、心肌梗死、不稳定性心绞痛和脑卒中容易发生在清晨和上午时段的一个因素。

清早血压飙升胸闷出汗 突然心梗

福州陈先生(化名)今年53岁,有着高血压和高血脂病史,一直控制得不错。前一段时间,陈先生因工作繁忙,经常熬夜,身体有些不适,偶尔感到胸闷,休息后有所好转。虽然陈先生也到医院做了相关检查,但结果显示他并无大碍。

可谁也没想到,检查几天后的一个清晨,陈先生6点多起床时就感到胸口闷得厉害,一个劲地出汗。陈先生当机立断,第一时间前往平时长期就诊的福建医科大学附属第一医院高血压中心反映病情。

在紧急做了心电图和抽血检查后,陈先生被判断为心梗,医生立刻进行了介入手术,救回陈先生一命。

“像陈先生这样清晨高血压导致心梗、脑梗的案例并不少见。”本报健康大使、附一高血压中心副主任医师蔡文钦表示。

研究显示,清晨时段发生缺血性卒中的风险是其他时段的4倍;上午7—9点的心血管死亡风险比其他时段多70%,这种风险到中午12点后会减小。

调整用药 缓解清晨高血压“杀伤值”

“我们的血压是 24 小时波动的。大部分人一天当中的血压节律表现为‘两峰一谷’,即清晨醒来血压明显升高,6—10点呈一高峰,然后下降,16—18 点血压再次升高,夜间2—3点血压最低。这种也被称为‘杓型血压’。”蔡文钦表示。

虽说这是正常的生理现象,但对于高血压患者来说,可能是最危险的时刻。这种现象又被称为“清晨高血压”,如果:

家庭血压测量/动态血压监测清晨血压≥135/85mmHg

诊室测量清晨血压≥140/90mmHg

即为清晨高血压,可能带来临床症状或造成器官损害。

为了缓解清晨高血压带来的伤害,“我们一般会建议患者至少做一次24小时动态血压监测”。蔡文钦表示,如果确定是杓型血压,一般医生会通过把握吃药时间来有效管控清晨高血压:

如果服用的是一日1次的长效降压药,通常建议早上起床时服药。

如果服用的是一日2次的中效降压药,可以在血压高峰前的1~2小时服药,也就是分别在早上起床时、下午3—4点服药,就能使血压保持平稳。

对于“杓型血压”,特别要注意的是,一般不建议在晚上服药。夜间2—3点血压最低,如果碰上了药物的最大效应,就会造成血药峰值与血压谷值重叠,很容易诱发低血压。

老人和打呼噜的人 一定要做血压监测

除了杓型血压,还有超杓型血压、非杓型血压,甚至还有反杓型血压——夜间的平均血压高于白天。

老年人群中,非杓型血压的比例较高。因为随着年龄增加,动脉硬化加重,就像年久发硬的胶皮管一样,弹性变差、难以扩张,从而导致夜间的血压不下降反而升高。60岁以上的老年人中,非杓型血压发生率可达69%;80岁以上的老年人中,有83.4%丧失了正常的杓型血压节律。

而常打呼噜的人,往往患有阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,且并发高血压,这类人群不少是反杓型血压,即夜间的平均血压高于白天。

“这些非‘杓型血压’在服药方面更有讲究,应该在医生的指导下,针对性地用药,不要盲目按照杓型血压的服药方法,以免发生心血管事件。”蔡文钦特别提醒。