

“救”在身边 莆田学院附属医院推进急救知识技能培训

为进一步提高公众急救意识、提高我国院外心脏骤停救治成功率,改善我国急救现状,中国医学救援协会、中国心血管健康联盟联合发起,将每年6月1日至7日设立为“中国心肺复苏周”。6月6日上午,莆田学院附属医院心血管内科联合急诊科在门诊大厅开展了“关爱生命,救在身边”宣传义诊活动,受到群众欢迎。

义诊现场,医护人员为群众测量血压、血糖,发放了印有心脏骤停急救流程的宣传手册,并向大家演示心肺复苏的具体操作方法,对动作要领、按压周期、注意事项等进行重点讲解,并现场解答心肺复苏过程中的疑问困惑。

莆田学院附属医院院长助理、心血管内科主任吴梅芳介绍,心跳骤停

是威胁人类健康的重要杀手之一,我国每年发生心脏性猝死约54.4万例,平均每分钟就有1人发生心脏猝死。然而我国目前心脏骤停院外救治成功率不足1%(发达国家12%~15%),其主要

原因是院外心肺复苏实施率低且质量较差。因此,普及心肺复苏术迫在眉睫。

排多名急救专家,通过知识讲解、操作培训、模拟体验等形式,把科学规范的急救知识普及给公众,让更多生命得到及时救治。

“心脏骤停患者黄金抢救时间是4分钟,在‘黄金4分钟’内开始心肺复苏存活率为50%,每拖延一分钟,抢救成功率会下降10%。”吴梅芳教授指出,遇到突发情况,每个人都应学会正确拨打120,及时呼救,正确进行徒手心肺复苏,辅助使用相关抢救设备。

吴梅芳教授表示,该院将以创建国家级胸痛中心为契机,持续开展“急救知识”进乡村、进社区、进校园、进机关、进企业活动,积极推进公众急救知识技能培训工作,通过多角度、全方位的培训宣传,让急救知识深入百姓生活,提高急救知识普及率,强化急救意识,提升百姓自救互救能力,努力降低危急重症患者的死亡率和伤残率。

(林颖 陈建飞 黄筱军)



原因是院外心肺复苏实施率低且质量较差。因此,普及心肺复苏术迫在眉睫。

2017年12月1日,莆田学院附属医院在新区门诊大厅举办首场“心肺复苏术”普及活动,标志着该院“心肺复苏术”公益项目正式启动。之后,该院以“医院安全文化年”为契机,每月安

夏季肌肤爱出油 儿招可变清爽

□本报记者 刘伟芳 设计 钊铭

有的人,一到夏天“油光满面”:脸上的油能炒一盘菜!

这对爱美的姑娘来说真的是不能容忍的。

怎么做,才能让皮肤拒绝油腻呢?福建医科大学附属第一医院(奥体院区)美容中心钟文闻主治医师告诉你如何给脸蛋除油解腻!

夏天为啥会出油多?

1. 遗传因素占主因

人的肤质分为五种:干性皮肤,油性皮肤,中性皮肤,混合性皮肤,敏感性皮肤。油性皮肤形成的原因与遗传最有关系(约占80%),细胞自行分泌的油脂是皮肤最重要的油脂来源。

2. 季节原因

初夏季节,气温逐步升高,我们的皮脂腺也活跃了起来,当气温上升到一定程度时,皮脂腺分泌也达到顶峰。尤其是面部T区、额头、鼻子附近皮脂腺最为发达,分泌也最为旺盛。

3. 饮食影响

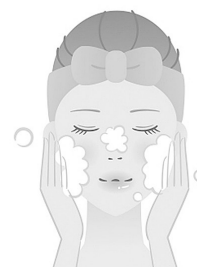
到了夏季,奶茶、啤酒、烧烤等各种美食总让人食指大动,而这些高糖、油炸的饮食会加重皮脂腺的分泌。

4. 生活影响

皮脂腺的分泌也受雄激素的调控,经常熬夜会导致我们体内的雄激素水平升高,导致皮脂腺分泌旺盛。



夏季控油这些招?



1. 洗脸不要过于频繁。很多人到了夏季,皮肤出油就会忍不住一直用洗面奶洗脸,长此以往,不但出油问题没解决,反而让脸部变得干燥、脱皮。



建议用清水洁面,如果确实是油性肌肤,一天用1次含水杨酸的洗面奶。

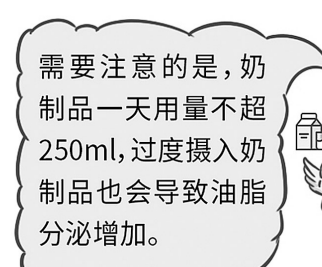


2. 对于油性皮肤的人,可在医生指导下使用一些维生素A酸类的护肤品。

(但维A酸类不能长期使用,使用多久,要进行肌肤评估)



3. 戒掉高盐、高糖、高碳水的食物和熬夜,养成良好的卫生习惯,减少油脂分泌。



需要注意的是,奶制品一天用量不超250ml,过度摄入奶制品也会导致油脂分泌增加。



4. 光子嫩肤、刷酸、点阵激光等医美项目可以显著改善皮肤状态,减少油脂分泌,见效快。

但需要多次治疗。具体可咨询正规医疗机构的皮肤科专家。

提醒

适当出油不易老

油性皮肤比干性皮肤更容易起痘痘,导致毛孔堵塞、粗大。

但也不要一味否定油性皮肤。

皮肤油脂分泌旺盛使皮肤不容易长皱纹,因此,油性皮肤的人更不容易变老。