

# 宁夏登记献血人数突破 3000

## 血液中心呼吁市民预约



晚报讯(记者 钱莉)四川汶川特大地震发生后,宁夏市民踊跃献血。宁夏血液中心19日的统计数据 displays,目前要求参加献血活动的爱心人士超过3000人,预约报名献血单位也有近百家。

据宁夏血液中心宣传科科长介绍,自灾害发生以来,来自四面八方的市民汇成股股爱心暖流,涌向宁夏血液中心各献血点,但是

为了保证血液持续有效供应,宁夏血液中心呼吁市民献血采取预约方式。

林科长告诉记者,血液离体后只能保存35天,为了不让宝贵的血液造成浪费,保证血液持续有效供应,目前每天的实际采集人数控制在七八十人。宁夏血液中心呼吁自愿奉献爱心的市民前往血站进行应急储备登记,血液中心将根据

地震灾区实际需要,有计划地进行血液采集和调用,血液中心会通过短信平台告知已经进行了应急储备登记的市民前来献血。

据了解,四川汶川地震发生后,全国各地掀起了为灾区献血的热潮。卫生部 and 全国各地已向四川地震灾区调集了一万多单位的血液及血浆,并在其他省市储备了一定量的血液用于灾区伤员的救治。

◆小贴士

### 献血前后 注意事项



为确保血液质量和减少献血者在献血过程中的不必要的反应,献血者在献血前一天和献血的当天,需注意以下一些问题:

1. 献血前一天晚上不要饮食过饱,献血的前两餐不要吃肉、鱼、蛋、牛奶、豆制品及油腻食物。要吃一些清淡饮食,以防止血液浑浊,影响血液质量。

2. 要保持献血前一晚的良好睡眠,献血前也不要空腹,以免在献血过程中出现头晕、心慌、出汗等一些反应。

3. 献血前两天如有感冒、发烧、咳嗽等应暂缓献血。

4. 在采血进程中,全身放松,倘若出现心慌、气闷、出汗、口渴或坐不住等感觉时,应立即告诉采血护士或巡回医生,以便采取处理措施。

5. 采血结束后,献血者应在采血位置上或就近做稍事休息,不得急起,以防一过性脑缺血的发生。

6. 献血后的当日,要注意穿刺针眼处的清洁卫生,洗澡以淋浴为好,不要以脏水或肥皂水进入或刺激针眼,以防感染。

7. 在献血后的1~2日内,适当增加饮水量,注意增加一点高蛋白和易消化的食物,切忌暴饮暴食。适当注意休息,不要进行剧烈的活动。个别出现倦怠感者,只要保证充足的睡眠,也会很快消失的。

献血是不会损害健康的,但是如果献血后出现一些不良反应,应与采血单位取得联系,以便及时处理。 黄尚伟

## 从唐山大地震中汲取经验 严防震后瘟疫流行

唐山地震专家说,强烈地震会使灾区域生活遭到毁灭性的破坏。大量污物和垃圾堆聚;未及清理的尸体在腐烂、发臭;盛夏天气,蚊、蝇孳生。地震中幸存下来的人们面临着瘟疫的威胁。因此,震后要加强防疫工作,严防瘟疫流行。

### 一、饮水消毒。

1976年唐山大地震后,唐山市区水源遭到破坏,水质受到严重污染。据对灾区72个饮用水源所做理化和卫生细菌学检验,氨氮含量最高超过国家饮水标准35倍,亚硝酸盐氮超过国家标准80倍;细菌总数最高超过国家饮水标准14000倍,其中大肠杆菌超过国家标准200倍。防疫队伍进入灾区后,立即进行水源保护和饮水消毒工作,固定水源都由解放军、民兵看守,卫生人员定时消毒。临时向灾区供水的水车,都有卫生工作人员进行检疫化验与消毒,不放一车不清洁的水进入居民区。对家庭用的水缸、水桶及饮用水,也逐户进行消毒。



### 二、改善环境卫生。

1977年开春前,唐山市及各县

广泛开展以清理垃圾为主的群众爱国卫生运动,整修垃圾池、厕所,改善环境卫生。除卫生部门统一组织力量突击外运垃圾外,还广泛发动

厂矿企业、机关和事业单位组织人力和运输工具进行清运。在灾区农村以“两管”(管水、管粪)、“五改”(改造水井、厕所、牲畜圈、炉灶、环境)为中心,连续开展除害灭病、讲卫生的突击活动。截至1977年7月,唐山市共出动100多万人次,4万多台次车辆,清运垃圾70多万吨,疏通下水道3700多处,修建厕所2600多个。在农村,饮用水井和厕所基本上恢复到震前状况。

### 三、做好清理掩埋遗体的工作。

经过多方面不懈努力,大地震后的唐山,无论城市还是乡村,都没有疫病的流行。1977年1月到8月,全市各种传染病发病率比常年同期下降82.1%,比1976年同期下降52.2%。 王海涛

◆健康心理

## 灾后心理援助

# 应避免无心造成的心理二次伤害

“5·12”四川汶川大地震短短几分钟,美丽的家园成为瓦砾,无数鲜活的生命终止了呼吸。面对家园的坍塌、至亲逝去,触目惊心的场面不仅使幸存者,连同每一个亲历现场的救援者、志愿者在心灵上同样承载着巨大的压力,甚至会留下阴影。此次灾害中,幸存者和参与救灾群体的心理问题受到空前关注。心理专家提醒:灾后心理援助应避免无心造成的心理二次伤害。

北京今雨来心理研究中心的心理专家林松在接受记者采访时强调,目前到灾难现场进行心理援助的除了心理学专家,还有很多心理学专业的学生和社会志愿者,一些人在心理援助方面并没有实践经验,特别是缺乏突发性灾害心理干预方面的经验,这些都容易因为无心而给受援助者造成二次心理伤害。

悲伤、恐惧等消极情绪属于正常反应,大部分人会在生活恢复后慢慢康复。灾后心理危险期为事发后的3个月至1年,部分受灾群众易患上的心理疾患为创伤后应激障碍(PTSD),心境障碍(包括抑郁发作)、适应障碍、居丧障碍、心理郁结导致物质依赖(如酗酒等),甚至有可能产生自残或自杀行为。

林松说,灾难过后早期的心理援助能起到缓解压力、疏泄情绪、危机干预的作用。心理援助者应注意以下几点:受灾后大部分人会排斥自己有心理疾病,在谈话中援助者应尽量避免使用让对方感到自己心理有病的暗示词语以及治疗、心理疾病、精神医学、精神疾病相关词语等;心理援助者主动谈及当事者家人生死和直接询问心理伤痛;卸掉自身是拯救者的身份,与幸存者深度共情,避免说空话,如你要坚强

些、至少你还活着等;避免反复对同一人进行各方面的问卷调查或心理调查;当受援助者哭诉时要肯定其正常的感受和反应,不要阻止哭诉,适当引导悲恸者疏泄情绪;对受援助者在应激状态下出现的丧失理智的行为,应谅解,给予耐心陪伴,适当劝解其面对现实;对有的患者出现不堪忍受、拒绝合作的行为,应有高度的同情心,体贴宽慰患者;为防止悲恸情绪的传染和强化,对于丧亲的幸存者尽量避免团体心理互助。

林松指出,如同止血急救,早期的心理援助只是突发性事件下的心理危机干预,受援助者的心理创伤则需要心理专家长期的关注。 林子



本版图片均为资料图片

## 地震后可能会流行哪些传染病

传染病防治专家、甘肃省疾病预防控制中心副主任李慧近日提示:地震后要警惕四类传染病流行。地震后由于洁净水和食物供应受到影响,同时周边环境等受到破坏,如不注意,极易引起以下传染病的流行:

第一类是肠道传染疾病,主要是通过粪口传播的肠道传染疾病等。这些疾病是通过摄入了受到污染的水、食物等导致的,比如痢疾、手足口病、甲肝等,灾区群众要注意预防。

第二类是呼吸道传染疾病。地震后人员聚集程度高,流动性大,相互之间接触频繁,容易导致麻疹、风疹和感冒等呼吸道感染疾病。特别是麻疹和风疹现在正处于高发期,一定要注意防范。

第三类是急性出血性结膜炎,俗称“红眼病”。地震后人员接触频繁,同时,原有的生活规律被打乱。特别是一些灾区群众为了节省饮水,往往几个人共用一盆洗脸水或共用一条毛巾等,容易引发红眼病的暴发。

第四类是可能出现的乙脑疫情。每年6月到8月是部分地区乙脑疫情高发的阶段,这种疾病主要通过蚊虫叮咬传播。这种疾病影响人的中枢系统,致死率高,容易导致痴呆等后遗症,需高度关注。 丫丫