

下肢疼痛需警惕深静脉血栓

邵阳日报讯（记者 刘敏 通讯员 王群 舒建平） 莫名出现下肢疼痛却未引起足够重视，医生提示，中老年人如果出现下肢疼痛一定要高度警惕深静脉血栓。前不久，市民刘先生就经历了一回。

5月上旬，64岁的市民刘先生因左下肢疼痛、肿胀、行走困难来到市第二人民医院老年病科就诊。刘先生告诉主治医师刘木林，自己5天前突然出现左下肢疼痛，伴行走困难，但是当时未引起重视，这种症状持续几天没有好转的迹象，反而越来越严重，这才在家里人的催促下来到医院就诊。

接诊后，刘木林考虑为深静脉血栓形成，要求患者进行双下肢B超检查，检查结果一如他所料。面对检查结果，患者疑

惑了，表示不知道什么是静脉血栓，认为自己只是腿痛。

刘木林介绍，深静脉血栓是血液在深静脉内不正常的凝固、阻塞管腔，从而导致静脉回流障碍，是常见的血栓疾病。最容易长在下肢，尤其大手术后或严重创伤、恶性肿瘤患者及身体极度虚弱的老人因长期卧床压迫静脉血管，或肢体不活动使血流十分缓慢，极易形成深静脉血栓。常见的造成深静脉血栓的四种高危因素有：一、长时间不动；如长时间上网、打麻将、长途驾驶、远距离飞行、长期卧床等都容易使血流缓慢，滋生血栓。因此，虚弱卧床病人应定时翻身，活动四肢或进行四肢按摩；久坐后应定时（40分钟左右）起来活动肌肉、关节2—3分钟或伸伸腰、甩甩手、踮踮脚，使四肢肌肉规律收缩，促进血

液循环。二、手术卧床；手术后应及时翻身拍背，按摩下肢。骨科手术后卧床时间长，应给予适当抗凝药或活血化瘀中药。小手术患者应鼓励尽早下床活动。三、口服避孕药；有些避孕药有促凝血作用，促进血栓形成，高敏人群应避免使用。四、产褥期预防；产褥期母体除激素水平变化外，卧床不动及肥腻的饮食等均易导致血栓形成，是产褥期母体的第一杀手，应予重视。

刘木林表示，对于中老年人来说，一旦出现下肢疼痛一定要高度重视，切不可大意。他特别强调，深静脉血栓还有一项最严重的并发症——肺栓塞。肺栓塞致死率达70%，应密切观察患者有无胸闷、胸痛及呼吸困难、窒息感、咳嗽、咯血，一旦出现上述情况，应及时就医。

幸福敲门 平安到家

邵阳日报讯（记者 陈红云 通讯员 苏鸿洲 徐雯倩） 5月27日上午，市宝庆精神病医院党总支组织党员志愿者走进联点社区——双清区滨江街道金台社区开展“幸福敲门、平安到家”主题党日活动。

志愿者一下车，就与社区居民代表面对面地召开民情恳谈会，进一步了解社情民意，掌握社区居民群众的需求与困难情况。志愿者们认真倾听、详细记录了与会人员的意见建议，并就部分问题当场进行了解答。

民情恳谈会后，志愿者对社区定点帮扶户进行了集中慰问，了解他们的家庭情况，为他们建立健康档案，发放慰问金。同时，医院宣传志愿小分队走家串户，通过“一对一、面对面”地向群众宣传安全生产、交通安全、中小学生防溺水、禁毒、防范电信诈骗、疫情防控等知识，呼吁广大居民增强全民风险防范、安全应急意



义诊咨询。

急救科普进校园

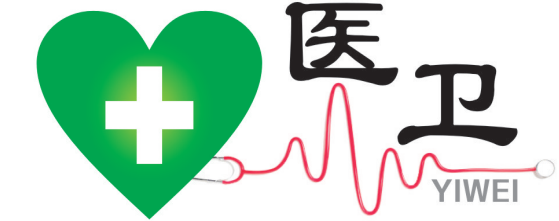
邵阳日报讯（通讯员 谢志刚 谢颖超） 5月25日上午，邵东市人民医院组织20多名急救科普医务人员来到该市城南小学，开展急救知识科普宣传活动。

在自然灾害与意外事故面前，青少年和儿童是最脆弱的群体之一。为更好地关爱和保护未成年人，急救科普小组经前

期现场调研，决定采取“视频教学+现场演示+分组练习+课后测试”的方式，对该校25个班级1312名学生进行溺水、一氧化碳中毒、气道异物、烧伤烫伤、猫狗咬伤、中暑等意外伤害应急处理和心肺复苏、海姆立克急救法等急救知识培训。

在观看科普视频“溺水施救成功与失

通过此次活动，党员志愿者们纷纷表示，在以后的工作、生活中要继续发挥党员先锋模范作用，增强共产党员的责任感和使命感，以更加昂扬的精神状态，更加强烈的责任担当，为群众送去贴心的服务，用心用情打通服务群众“最后一公里”，真正做到敲开千家门，连起万颗心。



患者电梯晕倒 医护合力抢救

邵阳日报讯（记者 陈贻贵 通讯员 李文娟 孟天笑 张沥 周立涛） 5月24日凌晨6时，市中心医院心内科护士刘珞雅、彭维紧张忙碌着。突然，传来了“有人晕倒了！”的呼救声。听到呼救声后，她们立即放下手中的工作，用最快的速度奔向呼救的方向。

在市中心医院第一住院部三楼1号电梯内，只见一名男性患者晕倒在地上。“喂！喂！你怎么了？快醒醒！”刘珞雅、彭维呼喊着急。只见病人意识丧失、面色苍白、大汗淋漓、脉搏细弱。见状，她们随即进行就地抢救，除颤仪、抢救车、心电图机被快速推送到患者身旁。刘珞雅为病人测量生命体征及血糖，彭维建立静脉通道，闻讯赶来的医生李江连接心电监护及做心电图等，积极参与到抢

救中来，整个抢救过程紧张有序、有条不紊。经过几分钟抢救，患者渐渐清醒，意识恢复正常，生命体征逐渐平稳。看到患者转危为安，在场的医护人员都松了口气。

据了解，这位晕倒的男性患者是血液肿瘤科一区患者，当天他和陪护人一起乘坐电梯去心内科做治疗，不料电梯到达三楼门刚打开，患者就晕倒在地。

抢救结束后，刘珞雅护送患者回肿瘤一区，并与该病区的医护人员做好交接工作。患者及其家属心存感激，对心内科医护人员的及时施救表示感谢。面对感谢，刘珞雅说，对每一名医护人员来说，救治患者完全是一种出自本能的反应，看着患者转危为安的那一刻，他们觉得一切付出都是值得的。

关爱空巢老人 志愿者在行动

邵阳日报讯（通讯员 莫研 吕许艳） 5月24日下午，市脑科医院机关第二党支部和临床第二党支部走进学院路社区，开展关爱空巢老人志愿服务活动，为老人们送去温暖和关爱，弘扬尊老、爱老、助老的传统美德，扎实推进党史学习教育“我为群众办实事”实践活动常态化开展。

当天下午，志愿者们带着米、油等生活物资来到空巢老人家里，通过拉家常的方式，详细询问了老人的家庭情况，

了解了老人的需求，陪同老人聊天解闷，帮助老人整理家居卫生，给老人捶背按摩，对老人进行必要的医学体格检查及心理抚慰等，鼓励老人多参加社会活动，保持乐观向上的良好心态。

通过这次活动，既帮助空巢老人解决了生活困难，也让他感受到了社会的关爱。大家希望更多人投入到“关爱空巢老人”的志愿服务活动中来，一起营造助人为乐、尊老爱幼的良好社会风气。

（上接2版）

这些年来，他领导市楹联学会不断提升创作水平、壮大创作队伍。目前邵阳市各级楹联组织发展会员上万人，年龄最大的95岁，最小的12岁。远在北京的周玉清也谦称当起了邹宗德的学生，跟随邵阳楹联人的热闹节奏，写了百多副作品。

作为邵阳楹联的领军人物，邹宗德推动楹联文化不断扩大社会影响力。1997年，他探秘城步儒林镇古民宅出现的隐字联“门垂碧柳□□，宅近青山□□”，撰写的论述文章在《文汇报》《羊城晚报》《人民日报·海外版》等媒体上引发“百家争鸣”。他还把争鸣文章集结成书——《城步隐字联探秘》，作为城步建县55周年的贺礼。他研究《声律启蒙》作者车万育，推动邵阳更好地开发这一名人资源。通过研究楹联，他发现妈祖的祖先曾在邵阳当过刺史，纪晓岚《阅微草堂笔记》有关于邵阳的联语记载，长沙市天心阁、水陆洲名联为邵阳人所写，石达开在邵阳留下了两副对联……为邵阳的历史文化拾贝揭影。

他持续开展楹联文化教育推广活动。楹联授课遍及九县(市)三区，在隆回的每个学区都办过教师楹联学习班，连续七年为隆回二中对联兴

趣班授课，培养了大批楹联爱好者和传承者。他从2005年应邀主持《邵阳晚报》“巧联句”栏目，十余年吸引国内外楹联高手共搅风云。2011年起《邵阳日报》开设《水府品联》专栏，他为此撰写的108篇文章后结集为30万字的《邵阳历代名联鉴赏》，列入《邵阳文库》丛书出版。

他创造性地以楹联文化助推文旅融合、乡村振兴、社会公益。曾积极促成武冈市政府成功申报武冈双牌乡浪石古楹联村为“中国第一古楹联村”，又向外界推荐了湖南新田的龙家大院古楹联村、江西吉安庐陵文化村渼陂古村。策划的“湖湘楹联七子湖湘行”活动，被评为《中华楹联报》2012年度十大新闻。他的楹联作品悬挂于全国数十处风景名胜点，为文旅融合留下人文景观。

“一个人的业余时间花在哪里，他的成就就在哪里。”正如邹宗德自己所总结，多年来的深耕广种，楹联亦不负其韶华。2009年他被中国楹联学会评为“十大新闻人物”，2012年获邵阳市政府首届文学艺术贡献奖，2021年入选湖南省“三百工程”文艺家。他感谢楹联赋予他的生命重彩，也憧憬着能像唐诗宋词一样迎来属于楹联的文学高峰。

关注睡眠健康

市中医医院开设睡眠亚健康健康调理门诊

邵阳日报讯（记者 刘敏 通讯员 陈华） 感觉最近脾气暴躁乏力精神不佳？感觉控制饮食体重仍在增加？最近总是容易生病，抵抗力在下降？时常出现头疼、反应迟缓、学习能力降低？可到医院做了一系列检查，医生却告诉你没有什么问题，怎么办？可能是你睡眠出了问题。为更好地利用中医治未病的理念，应用中医药特色技术、治未病理疗方法帮助大家改善并解决睡眠亚健康健康，5月25日，市中医医院睡眠亚健康调理门诊正式开诊了。

近年来，随着经济社会压力、情绪等各方面的影响，越来越多的人正在遭受

睡眠亚健康、睡眠障碍等一系列疾病的困扰。世界卫生组织根据近半个世纪的研究成果，将“健康”定义为“不但是身体没有疾病或虚弱，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。中国符合世界卫生组织关于健康定义的人群只占总人口数的15%，与此同时，有15%的人处在疾病状态中，剩下70%的人处在“亚健康”状态。通俗地说，就是这70%的人通常没有器官、组织、功能上的病症和缺陷，但是自我感觉不适，疲劳乏力，反应迟钝、活力降低、适应力下降，经常处在焦虑、烦乱、无聊、无助的状态中，自觉活得很累。而睡眠亚健康是机体出现睡眠不适或因

睡眠问题而引起其他不适，又不能完全达到睡眠障碍诊断标准的一种亚健康状态，是亚健康人群的常见疾病之一。良好睡眠是保证身心健康的重要基石，因此，维护睡眠健康、预防睡眠问题及治疗睡眠障碍应受到社会的高度重视。

据了解，市中医医院睡眠亚健康健康调理门诊设立在该院治未病中心，该门诊将采用中药及养生膏方内治配合耳穴压豆、刮痧、火龙罐等中医特色治疗，结合生活饮食指导，日常使用传统中医香囊、药枕来辅助睡眠，以应对各种不同的睡眠亚健康状态的判断、调理、预后判断。坐诊时间为周二、周三、周四、周六上午。