

18岁生日这天送给自己一份特殊的成人礼 又一镇中学子完成器官捐献登记

本报讯(记者 王伟 通讯员 曾昊溟) 10月2日,是镇海中学高三(9)班杨茜的生日,这天,她送给自己一份特殊的成人礼——在器官捐献志愿者服务网上完成了捐献登记。在杨茜之前,镇海中学已经有十多位师生做过同样的事情。

杨茜说,自己器官捐献登记的想法始于在蛟川书院读初二的时候,这一想法也得到了家长的理解和支持。

“初二的时候,我与生物不期而遇,当时立志高中做生物课代表、大学学医,也是在那时了解了遗体捐献。现在,作为生物老师口中‘全年最好的

生物课代表’,也算是得偿了部分所愿。但是成年后才可以申请遗体捐献,就等到了十八岁生日这天凌晨。因为手机号实名手续更改的信息同步需要时间,所以先签署了器官捐献。”做好登记,她有点小激动,发了一条朋友圈:为我国医学尽绵薄之力!

2019年,杨茜读高一,看到了学校公众号推出的一条关于学姐韩新叶的报道,得知学姐将器官捐献登记当作送给自己的特殊成人礼时,杨茜有了一种“找到了同道中人”的感觉,此后,学校里更多老师和同学成了志愿者,更坚定了她的想法。

如今,年满18周岁的她终于将这个想法付诸行动。

杨茜说自己是中科院院士施一公先生的铁杆粉丝。今年5月4日,施一公先生受邀来镇海中学开设学术讲座,作为志愿者的她,得偿所愿与施先生合影留念,她在朋友圈晒出合照,并留言“我居然要到合照了,此生无憾”。

杨茜家中的书柜里,塞满了生物和医学的专业书,就算分两叠擦起来,也比她自己还要高。对生命科学和医学的热爱,已无法用单薄的语言来表达。她说,她将为此奋斗终生,将热爱化为行动。

欣欣家园居民 “电梯梦”即将成真



欣欣家园的加装电梯现状。记者 刘波 摄

本报讯(记者 周科娜 通讯员 周巍) 国庆期间,江北洪塘街道北欣社区欣欣家园小区内,53幢的104号和102号单元楼前,两个崭新的钢结构井道已经矗立在楼道前,工人师傅们正忙着安装廊桥护栏,电梯加装工作正在有条不紊地进行中。

“一台电梯安装一般需要7-10天,然后厂家进行调试,调试完报特检验收后,就可以交付了。102号楼开工早一些,会比104号快一些投入使用。102号这台计划在10月底投入使用,104号计划11月初。”电梯加装企业现场负责人吴华凌介绍道。

据介绍,欣欣家园的电梯加装工作从6月份开始进场,紧接着就开展前期管线移位等协调沟通工作,一切准备就绪后,于8月份正式开始井道开挖工作。“其间包含混凝土养护28天;受两次台风影响,开挖的井道回填并重新开挖施工,工期影响了10天左右,争取国庆期间将工期赶上去,保障电梯如期交付。”施工负责人告诉记者。

作为居民来说,最开心的是电梯即将投用了。“我们楼的电梯11月初能投入使用了,作为我们老年人来说,心情非常激动,上下楼将会方便许多!”欣欣家园53幢104号楼的电梯加装牵头人杨宝明高兴地说。

目前,欣欣家园小区正在开展老旧小区改造工作,为了减少二次重复施工,由街道牵头召开多次会议,协调加装工作和老旧小区改造的施工进程。

记者注意到,102号和104号楼的隔壁楼道已经进行了绿化种植,但是这两幢楼却未种植,这是怎么回事?

洪塘街道房地产管理所所长熊佳驹说:“这两个楼道的绿化种植,要等到电梯安装完成后才能进行。小区空间狭小,电梯设备较大,很容易压坏新种植的绿化。我们力争改造工作和电梯加装同步进行,这样既可以保障电梯加装工作,又能避免工期重复进行,减少不必要的损失,以及对居民生活出行的影响,实现‘最多改一次’。”

运动损伤病例越来越多 运动过量导致的占大半 专家:市民运动热情高,但科学性不够

黄金周期间,很多人想着要好好运动一番。宁大附院运动医学科主任医师叶如卿提醒市民:运动损伤的病人近年明显增加,运动项目和强度都因人而异,因能而异。市民要合理选择运动项目,注意运动量要适度。

高强度训练5周 10岁女孩瘸了

10岁的小露(化名)是叶如卿的一位小病人,也是同小区的邻居。一天晚上,小露的父母很着急地找上门:“叶医生,我家孩子突然走路一瘸一拐的,还说膝盖疼。”小露说,左侧膝盖很疼,尤其是在被轻轻压迫的时候,其实已经疼几天了,一开始还能忍,只是当天疼痛加剧,只能拖着左腿,一瘸一拐地走路了。

第二天,小露来到医院做磁共振检查。结果显示,小露患上了应力性骨挫伤,也就是常说的骨裂。

叶如卿解释:“应力性骨挫伤和一般的骨折不一样。普通的骨折一般由一次性的强外力导致。应力性骨挫伤则由‘过劳’导致,正是过度训练和劳累导致了小露的骨裂。”

原来,小露在初诊前5周开始参加羽毛球队的高强度训练。除了要做挥拍、接球等球感练习外,还有大量的跳绳、折返跑等体能练习。训练时,小露时常觉得吃不消,膝盖有些疼,但她以为等自己适应运动强度后就好了,没想到居然骨裂了。

叶如卿开出了治疗方案:停训3周并避免其他剧烈运动。3周后,小露恢复得很好,蹦蹦跳跳地来到诊室复查。

叶如卿说,好在小露的父母及时注意到孩子出现运动损伤

并带她就诊。如果时间拖久了,很可能导致严重的慢性运动损伤。

运动损伤激增 多由运动过量导致

“现在,市民的运动热情很高,但是运动的科学性还不够。”叶如卿告诉记者,从门诊情况看,这两年来,运动损伤的病例越来越多,由运动过量导致的运动损伤占了大多数。经常一个手术日要做15台左右运动损伤手术,半月板修整、缝合等尤为常见。

住院病房里,50岁的毛师傅因内侧半月板撕裂等着做手术。毛师傅是太极拳爱好者,每天都要花大量时间打太极拳,而这恰恰是相对容易导致膝盖损伤的运动项目。几年前,毛师傅发现膝盖有时会有肿胀感和疼痛感,还会有弹响。毛师傅没有去医院,而是自创了一套“治疗方案——极度屈膝。单脚站立时,另一条腿屈着抬起,并尽最大可能靠近胸部。每次这么做,疼痛感会有缓解。最近,毛师傅发现膝盖的疼痛感越来越严重,极度屈膝等动作都无法缓解,才来医院就诊。

叶如卿提醒,不少病人在运动损伤发生后采用一些不恰当的功能锻炼,结果让原本简单的急性损伤变成了棘手的慢性损伤。比如,有的市民肩膀痛了,反而去拉单杠、拉吊环,认为可以活络筋骨。事实上,这些动作容易造成肩胛下滑囊损伤、肩袖撕裂,很可能进一步加重病情。

他建议,康复性运动要在急性损伤好转后开展,并且要在专业人士的指导下循序渐进地进行。这样,才能帮助受伤的部位更快、更好地恢复功能。

运动项目和强度 要因人而异

那么,怎样预防运动损伤呢?

“运动项目的选择要因人而异,运动强度设置要因人而异。”叶如卿表示,每个人的身体情况各有不同,最好在专业医生的建议下选择适合自己的运动。运动强度方面,要循序渐进,不要老想着“突破自我”,尽量少参加高危、剧烈的运动。

他举例:如果肩膀不好或者有痛风,那最好不要选择游泳;爬山可以锻炼心肺功能,但对膝关节有磨损;肩膀不好,但膝关节条件好的话,可以选择太极拳;纤瘦的女性不适合瑜伽,因为瑜伽对肌肉稳定性要求比较高;平足的孩子要少跳绳……运动时,可以根据需要佩戴一些护具,比如护腕、护膝等。

秋季运动 更应注意充分热身

和其他季节比,秋季运动要特别注意哪些事项?

叶如卿提醒,秋季运动更应注意充分热身。他举例,夏天的时候,男士可能长裤一脱,换上运动短裤就直接下场踢球了,但秋季这样做,很可能因热身不充分导致运动损伤。

秋冬气温比夏天低,体表血管遇冷收缩,血流变缓,肌肉黏滞,韧带的弹性和关节的灵活性、延展性也随之降低。如果不充分热身就开始运动,很容易伤到肌肉、韧带和关节。而且,一旦发生运动损伤,情况往往要比天热时严重。因此,专家建议,秋季运动前最好能花5-10分钟做简单的热身,待关节反应灵活之后再开始运动。

记者 王颖