

斜土好声音

用真心做好社区“大管家”

记恒益居民区斜土路 1341 弄楼组长群体

□记者 吴佳桦

斜土路 1341 弄由 8 幢楼组成,8 位楼组长与恒益居委会通过微信工作群时刻保持联系,及时反馈信息,协助居委会开展工作,共同推进社区建设。

他们是社区居民的“大管家”,上门通知、化解矛盾、组织开展老年活动等家长里短的“大小事”都是他们的“关心事”。楼组长们“八仙过海各显神通”,个个“身怀绝技”,他们有的是居民生活环境的“保卫者”、有的是居民矛盾纠纷的“调解员”、有的是居民文化生活的“组织者”。

环境的“保卫者”

夏正瑾,在担任 4 号楼组长的近 20 年里,几十年如一日的上门走访了解居民需求、传递居民呼声,关心呵护他们的身体健康,靠着一颗真心,做好居民的“暖心人”。

在爱国卫生运动中,夏正瑾挨家挨户发放宣传资料并讲述爱国卫生运动的历史与意义,动员居民进行楼道整治活动。4 号楼的居民积极响应,大家拿着小铲子,把墙壁上、门框上、管壁上的小广告逐个刮除,遇到“顽固”的黑广告,用钢丝球一点点清除,共同营造整洁优美的楼道环境。在夏正瑾的引领下,居民自觉参与到小区自治中来。

矛盾的“调解员”

郑金妹退休以后,成为楼组长中的骨干



斜土路 1341 弄楼组长群体

力量,全身心投入到社区志愿服务当中。现年 64 岁的她,更是身兼多职,垃圾分类、人口普查、“老伙伴”项目等志愿服务中都能见到她的身影。

有一次,3 楼一户居民的雨棚被楼上掉落下来的花盆砸了一个洞,但由于难以确定是哪户人家的花盆,迟迟无法要求赔偿,郑金妹知道后,主动当起了“侦探”。因为白天住户上班,等晚上居民都回家后,郑金妹用一晚的时间,扫楼、敲门、询问……每家每户走访调

查,很快事情有了眉目。原来“肇事者”是五楼一位调皮的小朋友,在郑金妹告知前因后果后,家长当即同意赔偿修复雨棚,并保证以后会管教好孩子不再发生高空抛物现象。

通过帮助居民解决一件件琐碎事,郑金

妹得到了 7 号楼居民的一致认可,现在居民遇到问题,往往习惯第一时间向她寻求帮助。面对居民的信任,她总说:“支部书记和其他楼组长树立了很好的榜样,我要努力干,要干得更好!”

生活的“组织者”

陈娣当上 1 号楼的楼组长已有二十余年,她热心服务居民,解决居民之难。除了关爱孤寡老人、看望慰问病人、整治小区环境等,她还担任着歌沪队的老师,多次带领队员参加了街道的文艺汇演。

在爱人肺癌晚期下达病危通知时,陈娣也一刻都没有停歇。医院排练室两头跑,一边照顾爱人,陪他化疗为他加油鼓劲,一边坚持每周两次的歌唱教学,没有缺过一次席。她说,既然当了老师就要对得起这两个字,不能辜负居民的热爱与信任。她带领着队员成为多才多艺的阿姨,不仅为她们解锁了丰富多彩的晚年生活,更传递了快乐健康的生活理念。

斜土路 1341 弄的楼组长们用坚持、认真、热心架起社区与居民之间的桥梁,带领居民积极参与社区自治共治。他们乐于奉献的精神感染着居民,提起他们,居民都为他们点赞!

平安斜土

五大急救黄金时段

大至危及生命的心脏骤停,小到常见的烫伤——日常生活中,人们总会遇到各种突发情况。了解基本的急救知识,抓住急救黄金时机,你便能够快速、正确地处理不期而至的伤病。

心脏骤停:4 分钟内

心脏骤停后 4 分钟内是抢救的黄金时间。接受正确的心肺复苏急救后,有 50% 至 60% 的病发者能够存活。不过一旦超过 4 分钟,大脑皮层细胞就会因缺氧出现不可逆转的损伤甚至死亡。

如果见到有人突然倒地且呼吸和心跳停止,我们应马上呼救,并拨打 120 急救电话,同时对其进行胸外按压和人工呼吸,维持大脑等重要器官供血。

烧烫伤:半小时内

临床经验表明,烧烫伤后半小时内冷却患处能减轻伤情,而如果半小时后才着手冷却,伤痛已经难以缓解。

被烫伤后应该马上置患处于水龙头下,用冷水冲洗 10 分钟至 20 分钟,这可以马上降低患处温度,避免伤情扩大。此外,我们还应注意保持患处清洁、干燥。如果起了水泡,切勿随意刺破。如若情况严重,必须马上就医。

脑梗死:3 小时内

脑梗死发生后 3 小时内是救治的关键时段,如及时送医治疗,42% 的病人能得到良好恢复;超过 3 小时可能错过最佳时机,易出现偏瘫等后遗症。

如果发现家人出现言语不清、肢体轻瘫或发麻等迹象,马上拨打 120 急救电话,并



让病人保持平卧姿势(如果病人喷射状呕吐,就应保持侧卧姿势),切勿大声叫醒或猛烈摇动患者。可用冰袋或冷毛巾敷在病人前额,这对降低脑压有好处。

气道完全阻塞:3 分钟内

小孩、老年人容易在进食时出现异物阻塞气道的状况,一般表现为不能说话、呼吸困难。气道完全堵塞的话,3 分钟甚至更短的时间内,心跳就可能骤停,急救难度增大。

对于 3 岁以下的孩子,我们处置时可一手托住孩子,让其脸朝下趴在成人膝盖上,并拍孩子后背,观察他(她)是否能将异物吐出。对于大孩子和成人,家人可从背后抱住对方,双手互握放在其腹部正中,并突然向上用力压迫腹部,帮助排出异物。

断肢:1.5 小时内

断肢创面越平整,血管和神经组织越完整,再植成功率越高。

事故发生后立即包扎伤口,及时止血,并用干净的布包裹断肢,使其免受二次伤害。别自作主张地冲洗断肢,应携带断肢尽快将伤者送往医院接受手术,耽搁不要超过 1.5 小时,否则组织很可能完全坏死,再植成功率会较低。

心衰来临也有“蛛丝马迹”?

抓住早期心衰现象 及早预防

“这两年不知为何一段时间就会莫名其妙心动过速,平时每分钟心跳 80 次,发病时躺着 100 次,坐着 110 次,卧床休息或用药过后就好了。”患者侯女士说,可是最近有点不对劲,总是感觉很累,还以为老毛病又犯了,可检查下来竟是心力衰竭。上海远大心胸医院孙宝贵教授提醒,窦性心动过速、莫名疲劳等现象均是心力衰竭的前兆,一定要及时就诊,按时、准时服药,以免因心力衰竭危及生命。

夜间突然闷醒需警惕心衰发作

孙宝贵教授表示,心衰是心血管疾病的终末阶段,是极其严重的心脏病。患有高血压、冠心病、糖尿病、肺心病、心肌炎、扩张型心肌病、心瓣膜病、贫血的人群,都属于心衰的高危人群,应及时治疗,防治过渡到心衰阶段。

他指出,高危人群可通过日常生活中的现象,了解自己的心脏状况,抓住早期心衰的蛛丝马迹,及早预防。比如,进行较剧烈运动时,感觉心跳明显加快、心慌、气短、胸闷、胸痛、呼吸急促,休息十多分钟才能缓解;运动耐力明显比之前差,更容易感觉疲劳,而且总是懒洋洋的;睡觉时,用原来的枕头会感觉呼吸困难,必须换高一些的枕头或是半卧,呼吸才能顺畅;晚上睡觉被突然的气闷、气急而惊醒,被迫坐起,有时可能还伴有咳嗽;吸烟、受凉、吃饭过饱以及情绪紧张的情况下感觉胸部憋闷、疼痛,需要十几分钟才能平静下来。

孙教授说,以上这些情况都提示心衰的

发生,心脏功能会逐渐减退,需要患者引起高度重视。

心衰患者家庭护理要重视

对于心衰的病患,首先要注意合理休息,除午休外,下午宜适当卧床休息。切忌活动过多、过猛,更不能参加较剧烈的活动,以免心力衰竭突然加重。

其次,是减少诱因,劳累、感染是诱发心衰的常见原因。

在日常生活中,心衰病患要注意调整饮食。孙教授指出,重度心衰患者饮食宜低盐,若有水肿时,更需低盐饮食和低钾饮食等。用利尿药后,尿量增加时宜多食含钾高的食物如蘑菇、橘子等。禁食各种咸食和腌制品。此外,心衰患者宜食易消化的食物,避免生冷坚硬、油腻及刺激性食物,也要避免容易产气的食物,如豆类、薯类、南瓜等。

专家简介:孙宝贵

主任医师、教授、博士生导师、国务院政府津贴享受者。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等 12 家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。现任心电学会常委;心力衰竭学会常务副主委。承担和参加各种科研项目 18 项,共获省市级科研成果奖 9 项,国家专利 5 项(3 项获上海市优秀发明专利奖)。擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗,尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术,以及 PCI 等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。

以上内容由上海远大心胸医院特约刊登