

支持民间救援队建设 市红十字会“为生命救援赋能” 公益项目启动

H记者 张璐

薪资待遇：0元。工作时间：随叫随到。工作场所：最危险的地方。

有这样一份工作，你会选择做吗？

就有这样一群人，他们不约而同地做了相同的选择。他们就是红十字应急救援队的志愿者们。

趁着首个“5·8人道公益日”，湖州市红十字会发起“为生命救援赋能”的公益项目，一起来帮助这些助人为乐的人。这也是在用另一种方式向志愿者们道谢，每一份无惧，都应该被感恩；每一份付出，都值得被铭记。

什么是应急救援队？志愿者们平时要做什么事？

“应急救援队就是在你最着急、最需要帮助的时候，会像‘超人’一样出现在身边，解燃眉之急的救援队伍。”一位曾经不慎落水被救援队员及时救上岸的群众告诉记者，哪里有危难，哪里就有救援队员的身影！赈济救援、山地搜救、水上救援、心理救援……这些年来，一支支由民间爱心人士组成的救援队一直活跃在灾区一线、事故现场、深山密林，为身处危险、深陷困境中的人们带去信心和希望。

去年的台风“烟花”给湖州部分地区带来极大影响。当时，在莫干山佛唐村有山体滑

坡，造成公路中断，整个村庄被洪水围困。情况危急时刻，15名湖州市红十字赈济救援队员第一时间展开抢险救援。他们开着私家车，一趟趟将群众转移到避灾点，将一只只沙袋迅速灌装并铺在危险地段，经过大家齐心奋战9个多小时。当时该村党支部书记袁锡峰说：“多亏有这些救援队员。”

与此同时，赈济、搜救、水上、心理等多支红十字救援队积极参与防台救援行动，累计出动496人次，开展巡查100余次，解除道路障碍、社区内涝等险情36次，转移被困群众100余人，为减轻湖州自然灾害及突发事件应急救援损失作出了贡献。

但是，平凡的英雄们也有烦恼，救援队是民间公益性志愿组织，他们面临着经费自筹、装备自备、人员自愿的困境。有时因装备不足装备不够精良，使受困者等待很久；有时因请不到好的老师训练不够专业，致使救援效率不够高，自身也面临困境和压力……

即便如此，每当有人问：“你们为什么要加入救援队时？”他们依然会说：“因为可以帮到别人啊！”

据了解，此次公益日期间的所有项目筹款将严格按照国家有关法律法规执行，湖州市红十字会定期向捐赠者报告捐赠资金使用情况，并向社会公示，接受监督。



扫一扫
支持民间救援队建设



暖心护士节

“爸爸妈妈，我爱你们”“祝你们护士节快乐”……5月7日，在湖城飞英公园内，由市第一人民医院护理部组织的以“凝心聚力 一起向未来”为主题的护士节户外团建活动上，孩子们大声向自己的爸爸妈妈表白，送上爱意满满的节日祝福。现场，还开展了“折一张纸鹤，寄一份心愿”“人间天使，绽放不一样的美”摄影留念等活动，让一线护理人员特别是刚刚归来的抗疫天使们享受这难得的轻松一刻。

记者 忻媛/文 王洁涵/摄

痛风当成关节炎 并发症可能找上门 医生：痛风可防可治，关键要控制好体内尿酸浓度

H记者 张璐

本报讯 36岁的年纪，痛风却已经10多年，而且还引起了肾结石，并出现痛风石的症状，这是怎么回事呢？

“以前痛风的大多数是中年人，但是现在很多年轻人都有痛风的毛病，除了遗传和外部环境因素，还有20%跟吃有关。”市第三人民医院风湿科副主任医师杨孝兵解释，这位36岁的痛风患者，最初就是“吃”出来的，年轻的时候在外面吃的比较多比较杂，体检查出来尿酸高也没当回事儿，觉得只要不痛也就没关系，直到现在出现了多种并发症，特别是肾结石、高血压等。

杨医生介绍，大多数痛风患者都有这样的饮食习惯：喜欢吃海鲜、动物内脏等高脂

肪和高嘌呤的食物，经常性饮酒，大量摄入后又不运动，使得尿酸不能很好代谢出去，长此以往，尿酸升高，就可能引起痛风。

“现在最主要的问题还是很多年轻人对于痛风的认知不够，同时基层误诊率也比较高。”他表示，痛风初期大多数人是在夜间出现大脚趾的红肿和疼痛，之后则可能是其他的关节肿痛。而初期的表现很容易被当成是感染性关节炎等误诊，然后使用抗生素、激素类药物或者止痛药来解决，而忽略了降尿酸，结果影响了后续的治疗。

杨医生提到，痛风其实是可防可治的，最好的办法就要控制好体内尿酸浓度，比如在饮食上一定要吃对，海鲜、动物内脏、饮料和啤酒等各种酒类都要适可而止，

多喝水。

杨医生也特别提到一点，很多人误以为豆腐含嘌呤高，不能吃，其实不能吃的不是豆制品，而是各种新鲜的豆子，像最近这段时间上市的青豆，对于痛风患者来说，就要浅尝辄止。

“尿酸是通过肾脏代谢出去的，可以认为痛风是一种代谢类疾病，运动可以促进代谢进程，有助于加快尿酸的排出。”杨医生也提醒，对于确诊的痛风患者来说，运动还有助于降低体重、降低血脂、降低尿酸等，有助于痛风的治疗。不过运动时要量力而行，以免损伤关节。

“所以最关键就是控制血尿酸，我们的目标是血尿酸控制在350umol/L以下，如果有肌酐升高或肾结石，血尿酸就要控制在300umol/L以下了。对



痛风患者来说，尿酸的理想范围是180至350(300)umol/L。如果通过饮食控制或者运动等生活方式的调整，仍不能把尿酸控制在理想范围，那还是要到医院就诊。”杨医生表示，简而言之：管住嘴、迈开腿、降尿酸、多喝水。



扫一扫
查看更多内容