

有了好身体才能抗病魔



我生过肺癌，还脑梗，这两个病随便哪一个得过都很危险。得益于几十年的锻炼，我看起来还是那么健壮，但我知道，后遗症还是有的。比方说，左手的力量比以前要差很多，打太极拳时内劲发不出来，远不如右手那么灵活。

我今年55岁，50岁之前我的身体是很棒的，那时候工作起来没日没夜，从不惜力，浑身都有使不完的劲。2012年，在单位体检中发现我的肺部有阴影，后来浙医二院的医生看了片子，打电话给我，让我尽快到杭州复查。那时候我自恃身体好，也没有不良症状，又嫌去杭州麻烦，就拖了下来。第二年体检又发现了这个问题，医生告诉我这个东西看上去很不好，看我犹豫不决，建议先消炎。我就进行了一个月的消炎治疗，但一个月以后，阴影一点都没有消除，这下我不敢怠慢了。

我赶紧去了杭州复查，当时医生跟我说要尽早处理（意思要做手术），不然以后会很麻烦。手术是在浙医一院的胸外科做的，手术前我只知道自己肺里有结节，根本没想到是肺癌。手术做了足足5个小时，在肋下开了三个小口子，在显微镜下医生取了1.5厘米的肿瘤，后来做病理切片，确诊是肺癌，幸运的是，还在早期。

因为身子底子好，术后三天我就拔掉了导流管，又过了十多天，外面的伤口也痊愈了，我就回家休养。医生叫我休息3个月，可我在家里呆了2个月就回单位上班了。呆在家里容易胡思乱想，我想只要按照医嘱，应该不会有大问题，于是我开始正常上班，也恢复了体育锻炼。

我坚持体育锻炼有30多年了，小时候就喜欢武术，1989年，我结识了方艇，从此迷上了陈氏太极拳，这一练就是20多年。坚持锻炼不仅让我身体强壮，也让我术后身体恢复得很快，不过按照医嘱我烟戒了，酒也很少喝，再也不熬夜了。

一年前我听说了市抗癌协会，

于是我兴冲冲地找去想加入。不过协会会长一看我的医生诊断病例，婉言回绝了我。他告诉我，协会会员患的都是中晚期癌症，从医学上讲，我的癌已经治好了，听他这么一说我才有点明白，给我和家人带来那么大心理压力的癌其实已经不能威胁我了，当然，今后我要按照医生的要求，杜绝那些容易致癌的因素，避免再次出现病灶。

祸不单行，前年我又碰上了倒霉事。一天晚上的后半夜，我突然醒来，觉得左边手脚很麻，心里感觉不对，后来又迷迷糊糊地睡着了，早晨起来左边的手脚还是很麻。后来去上班，坐在办公桌前就觉得手不听使唤，刚和同事说完自己不舒服，整个人就从椅子上滑了下来。同事们赶紧把我送到了医院，一检查是脑梗，马上用上了溶血栓的药，在医院治疗了几天，病情总算缓解了。医生知道我五六个小时前就有症状，居然拖了这么长时间才到医院，狠狠地批评了我。这次又是自己麻痹大意把病情耽误了，毕竟像脑梗这类病，越早到医院治疗，效果越好。

现在，每天早晨我都要练上5遍太极拳，吃完早饭再去上班，生活也有规律了。脑梗后我肉都吃得很少，毕竟以前那些油腻东西给血管里留下了太多的垃圾，需要很长时间才能把它们清理掉。而且，锻炼已经成为我生活的一部分，我想通过锻炼把脑梗的后遗症消除掉，重新恢复健康。

(阎保华口述 张京波整理)



心肺复苏术全员均掌握

近日，乾潭镇中心卫生院特邀浙医二院建德分院急救培训专家，对全院职工进行2015版心肺复苏术及相关应急知识的培训与考核。培训现场，专家用人体模型同步演示，学员们相互配合着演练。考核环节，医技后勤人员两两配合，临床一线医护人员三人齐上阵，期间增加了自动除颤仪的使用测试，所有人员均顺利通过考核。两位准妈妈最后登场，为本次心肺复苏全员考评增加了“分量”。

(记者 仰武 通讯员 陈海堰)

国家免费孕前优生检查你知道吗



急救知识进校园

1月13日下午，市一医院的两位医生走进明珠小学，开展送急救知识进校园活动。据介绍，当天有近两百位学生参加活动，医疗急救教学是明珠小学课外实践活动的一部分。

(记者 徐巍)

本报讯 我国每年有大约80万—120万缺陷儿出生。随着“全面二孩”政策的放开，30岁以上的二胎孕产妇人群呈爆发性快速增长，35岁以上甚至大于40岁想赶上“孕产末班车”的高危二胎产妇越来越多。2016年我市出生缺陷率达11.61%，较2015年的8.94%增加30%，其中不含出生7日后的缺陷检测情况以及被迫终止妊娠引产数。常见出生缺陷有脊柱裂、先天愚形、唇腭裂、先天性心脏病等。

为了预防出生缺陷，国家免费给准备怀孕的夫妻双方做孕前优生检查。为了你孩子的健康，请备孕夫妻在工作日，带上双方身份证件和镇村妇女主任处领取的《孕前优生检测免费卡》，空腹来市妇保院体检中心做优生检查。如有不明之处，可以拨打咨询电话：58304528、58304599。

(通讯员 叶雅玲)

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善