

## 鹰城百次献血 英雄谱

王军涛：  
让生命在爱的奉献中延续

## 人物名片

姓名：王军涛 献血次数：113次  
献血量：32600毫升 点亮生命：点亮163人的生命之光

□本报记者 王亚楠 文/图

今年51岁的王军涛在市区建设路中段的神马尼龙六六盐家属院里卖了十年早餐，他除了是早餐店老板，还是一位坚持无偿献血13年的爱心人士。

衣衫整洁、面容和蔼，7月20日，记者在建设路中段的平声献血屋见到了王军涛。提起献血的经历，他说因为家里的两个病人，才更加坚定了他献血的决心。

2009年3月，王军涛77岁的老母亲因脑出血住进了医院，母亲的血小板低、出血止不住，当时血源短缺，家人的血和母亲又匹配不上，家人特别着急。王军涛伤感地说，后来母亲去世了，他深感生命太脆弱，想尽自己的力量去帮助身边有需要的人。

有一次，王军涛在《平顶山晚报》上看到一篇关于一家三口去献血的报道，便去平声献血屋咨询献血事宜，并于2009年10月2日在平声献血屋捐献了400毫升全血。从那之后，他坚持每半年就到市红

字中心血站(以下简称血站)捐献一次全血。

2012年8月，血站的工作人员给大家普及献血知识时，讲到捐献血小板可以救更多病情严重的人，于是王军涛当月就捐献了一个治疗量的血小板。“第一次捐献血小板后，我觉得身心舒畅，血液循环变得更好了。”王军涛说。

2016年，王军涛的姐姐做了心脏手术和乳腺瘤手术，更加坚定了他献血的决心，“我再次感受到一个家庭面对家人生病时的痛苦和无助，既然献血可以救人，那我一定要坚持下去。”从那以后，为了保证每次献血顺利，王军涛更加注重饮食健康，每次献血前都注意饮食清淡。截至目前，他已经捐献155个治疗量的血小板。

王军涛的公益行为感染了身边的家人。“军涛总是给我普及献血知识，血站的工作人员也给我说献血不仅能救人，对身体健康也有好



王军涛在平声献血屋测量血压

处。”王军涛的哥哥王红军在他的带动下也加入了献血队伍。王军涛的儿子王朋运说：“我以后也要像爸爸一样，为社会献爱心。”

今年5月疫情期间，王军涛虽然不是党员，但主动加入社区的防疫志愿者队伍，从下午5点到晚上8点负责小区的巡逻工作，劝导外出的居民早点回家，“社区的工作人员太辛苦了，我也想尽自己的一分力”。

在自己的早餐店，王军涛看到乞讨的人和流浪汉，总是给他们送吃的。他平时骑车带孩子出去，看到路上有树枝，也会停下来让孩子清理后再走。“都是力所能及的事，言传不如身教，我希望能成为孩子的榜样。”王军涛说。

孩子发烧  
需要立即去医院吗?

市民李先生询问：近日，1岁的女儿凌晨4点左右发烧到38.5℃。给孩子用哪些药？要不要进行物理降温？需不需要立刻去医院？

市中医医院儿科主任胡香玉表示：孩子发烧不要慌，要根据情况做综合评判。孩子发烧37℃-38℃为低烧，多为预防接种后、长牙或一般病毒感染引起；38℃-39℃为中烧，多为病毒感染引起；39℃以上为高烧，多为细菌感染、流行性感冒、病毒感染等引起。

孩子发烧有个反反复复的过程，一般病毒感染发烧3-5天时间，细菌感染5-7天时间。低烧和中烧建议先行家庭护理物理降温。如果不是高烧，孩子精神不错、食欲和睡眠也很好，可以先观察下孩子的病情再说，家长可以先给孩子贴退热贴、洗热水澡，服用一些清热解毒的中成药，切记不要用被子给孩子捂得太严；但发热超过3天，即使是38℃也应该去医院就诊；另外，如果孩子不仅发热，还伴随有剧烈咳嗽、呕吐、精神差和腹泻等症状，要直接去医院就诊，不要耽误。（本报记者 王亚楠）

多补钙真的可以  
预防骨质疏松吗?

湛河区市民李阿姨询问：人到中年，我身边很多中老年朋友都开始通过补钙来预防骨质疏松，市面上的补钙产品五花八门，自己吃钙片补钙效果能行吗？除了补钙还有其他预防骨质疏松的好办法吗？

平煤神马医疗集团总医院脊柱骨科副主任医师李洪珂：多补钙可以在一定程度上预防骨质疏松，但是单纯依靠补钙是无法预防骨质疏松的，预防骨质疏松应从多方面进行，包括从饮食中摄入足够的钙、适当锻炼等。尤其是要多参与体育锻炼，增强体质，大量活动可使血液中的钙质更多地存储在骨骼内存留，从而提高骨硬度，能有效减少骨质疏松的发生；多吃含钙的食物，如豆浆及豆制品、鱼类及虾类、低脂牛奶及芝麻、紫菜、芹菜、油菜、胡萝卜等。还要多晒太阳，阳光可以促进维生素D的合成，而钙的代谢依赖维生素D的作用，维持正常的钙磷代谢，使骨骼中钙质增加而提高骨的硬度；骨质疏松情况严重的建议及时到医院就诊。（王伟伟）

如果您有健康方面的困扰或烦恼，想咨询有关专家，或者想向有相似经历的市民朋友取取经，或者热心的市民朋友有好的解决办法，请拨打本刊热线18603754077与“健康君”聊一聊，我们希望架起互动的桥梁，尽力帮您寻找解决办法。

## 防治肝炎 健康你我

## 肝病专家给你实在“肝”货

(上接B1版)

3 这些肝炎没有传染性  
也会要人命

除了具有传染性的病毒性肝炎，还有一些肝炎是不具传染性的，比如酒精性肝炎、药物性肝炎、脂肪性肝炎等。

一个20多岁的年轻小伙，因长期饮酒形成酒精依赖，每天一大早就开始喝白酒，后来连路都走不成了，又出现了精神症状，他也由酒精性肝炎发展成肝硬化，最终因消化道出血于前年死亡。提起这例病人，杜建新痛心地说，90%以上的肝硬化无法逆转，到了终末期，就只剩下换肝一条路。由酒精性肝炎导致的肝硬化并不少见，现在他们科病房还住着一个30多岁的病人，饮酒史已达十几年。因此他提醒男性朋友，尽量少饮酒，千万不要饮酒成瘾。

很多人在体检时会被告知有脂肪肝，但由于没有症状且肝功能没有发现异常，常被人忽视。市民周先生被查出脂肪肝多年，他一直没在意，照常出

去应酬，该吃吃，该喝喝。最近一次体检时，他的肝功能出现了异常，总胆红素、谷草转氨酶等几项指标超标，被杜建新主任诊断为脂肪性肝炎。

杜建新说，由单纯性脂肪肝发展成脂肪性肝炎，说明他的肝脏已受到损害，若不积极地治疗，往下发展也会走上肝纤维化、肝硬化之路。脂肪肝多与高脂饮食和肥胖有关，要积极改变不良的生活方式，戒烟限酒，控制高脂饮食，运动减肥，把堆积在肝脏上的脂肪减掉，这个是可以逆转的。

近年来，老年人长期服用中药或保健品导致药物性肝炎的病例有所增多。“是药三分毒，这些吃进去的药物都要通过肝脏来代谢，势必会增加肝脏的负担，对肝功能造成损伤。”杜建新说，服用中药或保健品要关注它的副作用，不能随便乱吃，应在专业医师的指导下服用，而且要注意定时体检。

4 自身免疫性肝炎  
中年女性好发

没有感染病毒性肝炎，不饮酒，也没有查出脂肪肝，然而，44岁李女士

最近几年的体检报告总显示，她的肝功能指标有异常。由于没什么不适症状，她一直没有在意。去年，当又一次体检发现肝功能指标异常时，她找到杜建新主任咨询自己体检转氨酶总是高的原因。排除了病毒性肝炎、酒精性肝炎、药物性肝炎的可能性之后，杜建新让她检测了抗核抗体，结果发现她的血清中有与肝脏有关的自身抗体。最终，李女士被确诊为自身免疫性肝炎。

杜建新解释说，自身免疫性肝炎是由机体对肝细胞产生自身抗体及T细胞介导的自身免疫应答所致，此病好发于中年女性，由于起病缓慢，早期症状轻或无症状，常被忽视。病情活动时，会出现乏力、腹胀、食欲减退、瘙痒、黄疸等症状，常有持续发热、关节痛等肝外表现。

经过一段时间的免疫抑制剂和激素治疗，李女士的肝功能后来恢复了正常，但是她仍然要定期检查，长期服用免疫抑制剂药物。

杜建新提醒说，如果体检中发现肝功能指标异常，要提高警惕，尽早到医院检查，明确病因，以便早确诊早治疗。