

血液内科专家： “血液很珍贵，我们要‘开源节流’！”

□记者 王春霞

本报讯“血液很珍贵，它不可复制，也无法提取合成或像药品一样去生产，所以我们要‘开源节流’！”6月14日世界献血者日当天，作为市医学会输血专业委员会的副主任委员，市第二人民医院血液内科主任陈建玲接受采访时，呼吁更多身体健康的青壮年群体加入献血队伍，同时呼吁市民重视健康体检，早发现早治疗疾病；临床一线医生要合理用好每一滴血。

陈建玲说，人的血液由血细胞和血浆组成，合称全血。血细胞包括红细胞、白细胞和血小板。红细胞平均寿命是120天，白细胞的寿命是9天至13天，血小板的寿命为8天至9天。血细胞每天都在死亡和更新，正常情况下，每人每天有40毫升的血细胞死于衰老。

血细胞各自的作用不同，红细胞主要是把氧气运输到人体的各个器官，同

时把代谢产生的二氧化碳运输到肺部排出体外；白细胞是人体的卫士，负责抵御外来细菌及病原微生物的入侵，起到免疫作用；血小板具有凝血功能，当机体受损时，起到止血的作用。

正常人的血量相对恒定，约占体重的7%至8%。如果健康人一次失血不超过全血量的10%，所失的血浆和无机盐可以在1小时至2小时内，由组织液渗入血管内而得到补充；血浆蛋白也可以一天内得到恢复；红细胞和血红蛋白恢复较慢，一般需三四周。

输血是临床上一项重要的抢救和治疗措施。如果一次失血超过全血量的15%时，机体的代偿机能将不足以维持血压的正常水平，会引起机体活动障碍，此时就需要输血。

“我们血液科的工作，每天都要和血液制品打交道，所以比普通人更能理解血液的珍贵。”从事各类血液病临床治疗近20年的陈建玲说，因叶酸、铁、

维生素B₁₂缺乏导致的一般贫血，通过口服药物治疗就能缓解，但如果拖到最后走不动路、昏倒了再来医院，那时就需要输血了。而对于再生障碍性贫血、白血病、淋巴瘤、多发性骨髓瘤等重型血液病来说，在明确诊断或疗效发挥之前，如果病人出现危及生命的状况，就需要输注红细胞、白细胞、血小板等血液制品来进行替代治疗。

有一个病例让陈建玲印象深刻。2021年，一个11岁的女孩因持续发烧、面黄、乏力、月经量多等前来就诊。当时女孩被家人推到病房时，一度出现浅昏迷状态。经检查，小女孩的血红蛋白仅剩30g/L，正常人是120g—150g/L，血小板降至个位数，白细胞也非常低。完善相关检查的同时，陈建玲立即联系血库积极备血，然而受疫情影响，当时我市血源极度紧缺。

“当时小女孩躺在病床上，一会儿清醒一会儿昏迷，经血还在不停地往外

流。看着鲜花一样的生命正在一点点地流逝，真的让人很揪心。”陈建玲说，后经市红十字中心血站积极协调，紧急呼吁爱心人士献血，小女孩终于输上了血。连输10个单位的红细胞和几个单位的小血小板之后，小女孩终于从死亡的边缘被拉了回来。

“如果当时没有血液，这个女孩肯定救不活。”陈建玲至今回想，仍唏嘘不已。后经明确诊断，小女孩系重型再生障碍性贫血。最后，女孩的父亲为她进行了骨髓移植，现在女孩恢复良好，重新回到了校园。

“我们科室的医生和护士每年都积极参加献血，我们也很注重合理规范用血。”陈建玲说，“如果发现病人能够耐受，我们就不给他输血，先查找贫血原因，然后用药物缓解。对于确实需要输血的病人，我们会通过规范治疗，让病人逐步恢复自行造血功能，脱离输血，这是我们的最终目的。”



义诊送健康

6月14日，平顶山东健骨伤医院骨科、中医科的医护人员为市民免费测量血压、血糖。

当天是世界献血者日，市卫健委、团市委、市红十字会联合市红十字中心

血站在市区鹰城广场举行“庆祝世界献血者日二十周年：感谢您，献血者！”主题宣传活动。现场，市区多家医疗机构设置咨询台，宣传无偿献血知识，并提供义诊服务。 本报记者 王春霞 摄

夏至将至 饮食宜清淡

□记者 王亚楠

本报讯6月21日将迎来夏至节气。6月17日，市第二人民医院营养科主任温彩虹说，夏至是阳气最盛的时节，合理养生、清淡饮食非常重要。

多食红色食物。西瓜、番茄、红辣椒等含有丰富的铁元素，可以达到补心的目的。

多食碱性食物。夏至炎热，人们出汗较多、食欲减退，瓜果蔬菜等含碱性食物，有助于调节身体的酸碱平衡。

多食苦味食物。夏至前后阳气外达，容易造成体内虚寒。大家可以多吃苦瓜、莲子等苦味食物，可以清泻心火、消散热邪。

不要过度锻炼。天气炎热，人体新陈代谢加快，要减少运动时间，降低运动强度，尽量选在清晨或傍晚天气凉爽时运动，以免中暑。

切忌盲目进补。夏至宜清补，补品宜纯、宜淡，不要盲目补阳，过量食用人参、羊肉等，容易

上火。中医讲“热者寒之”，鸭属性寒凉，不仅适合体内有热的人，也适合处于夏季的大多数人。

“夏至时节白天时间长，建议大家早睡早起，规律的睡眠有利于健康。”温彩虹说，每天饭后休息半小时左右，有助于人体阴阳的转化。

夏至时节有哪些习俗？市民间文化保护协会秘书长王庆祥说，夏至古时又称“夏至”“夏至节”。夏至时值麦收，自古以来在此时有庆祝丰收、祭祀祖先之俗。因此，夏至作为节日，纳入了古代祭神礼典。以前，人们会放荷灯，怀念逝去的亲人，祝福活着的人。妇女们会互赠折扇、脂粉，“扇”借以生风，“粉脂”以之涂抹，散体热所生浊气，防生痱子。

俗话说“冬至饺子夏至面”，王庆祥解释，夏至吃面是很多地区的重要习俗。此时天气炎热，人们要以热量低且清凉的食物为主。此外，夏至新麦已经登场，所以吃夏至面还有尝新的意思。

县乡上下联动 挽救患者生命

□记者 魏应钦 通讯员 杨铭芸

本报讯 近日，宝丰县赵庄镇的高先生突发急性心肌梗死，在宝丰县医疗健康集团赵庄镇分院和胸痛中心的紧密配合下，患者成功进行了溶栓治疗，后转危为安。

6月9日上午，患者高先生感觉胸闷、胃部不适，遂来到宝丰县医疗健康集团赵庄镇分院就诊。接诊医生询问高先生的既往病史并结合年龄、临床症状分析后，高度警觉，建议患者先做一个心电图，结果提示患者为急性下壁+后壁+侧壁心肌梗死。该医生立即联系宝丰县医疗健康集团胸痛中心指导治疗，给予患者口服胸痛一包药。20分钟后，患者被送至该集团人民医院院区急诊科，医生与胸痛中心联系得知导管室占台，在护送途中征得患者

及家属同意，建议先溶栓治疗。到达胸痛中心后便立即进行溶栓治疗，很快患者胸痛症状减轻，复查心电图ST段明显回落，24小时内行冠脉造影评估冠脉，患者生命体征平稳，溶栓效果良好。

据介绍，患者能迅速转危为安得益于及时就诊，该集团赵庄镇分院胸痛救治单元快速识别，基层医生及时抗栓处置，胸痛单元与胸痛中心沟通顺畅，遂立即启动溶栓方案，10分钟溶栓完毕，患者发病时间短，溶栓效果好。

近年来，宝丰县医疗健康集团把基层医疗服务能力提升作为健康宝丰建设的重要抓手，以紧密型县域医共体建设为载体，强力推进急转急救、便民就医、医防融合三大体系建设，努力实现救得了急病、看得好大病、管得住慢病的改革目标。

“豫见名医”郟县巡讲义诊获好评

□记者 王春霞 通讯员 韩梦佳

本报讯6月14日，“豫见名医”河南省预防医学会乳腺保健与疾病防治专业委员会乳腺外科专家义诊活动在郟县妇幼保健院举行。专家带来了知识讲座，并为患者义诊，受到群众好评。

当天上午，河南省妇幼保健院乳腺科专家张彦武教授针对乳腺健康、疾病预防等方面进行了一场科普知识讲座，并对现场听众提出的问题，进行了详细解答。授课结束后，张教授又来到郟县妇幼保健院乳腺门诊为患者进行免费的乳腺疾病咨询和检查服务，并给患者提供了专业的建议和治疗方案。

郟县妇幼保健院党委书记杨

孝埔表示，此次省级专家到基层巡讲义诊，进一步增强了县域居民对乳腺疾病的认知和预防意识，让县域内女性群体享受到更便捷、高效的省级专家诊疗服务，同时促进了县域乳腺疾病诊疗水平的提升。

郟县妇幼保健院是全国首批纳入“国家免费宫颈癌、乳腺癌筛查定点单位”，多次获得省市级优秀筛查团体奖及个人奖。近年来，在省妇幼保健院、骆成玉乳腺病医疗中心等三甲医院的大力帮助下，该院以乳腺微创技术为主攻方向，不断学习新技术、开展新业务，技术水平和服务能力得到了突飞猛进的提升，开展的支架乳管内陷矫正术、乳房肿块微创旋切术等，填补了县域内空白。