

# 因为爱 他们定期无偿捐献血小板

有的志愿者甚至每月捐献血小板,默默守护生命的希望



12月5日是世界志愿者日。在泉州,活跃着一支无偿捐献血小板的志愿者队伍。血液是生命的物质,血小板是宝贵的医疗资源,它让大出血而止血困难的患者起死回生。1999年以来,捐献血小板的志愿者队伍不断发展壮大,目前已经有1100多名志愿者。很多志愿者一年献血10次甚至20次以上。2022年,累计有2995人次捐献4786.5治疗量的机采血小板,3100多名患者的生命因此得到挽救。

□本报记者 张沼婢  
通讯员 许艺斌 文/图

## 25年奉献爱心

1998年《献血法》施行,志愿者汪清伙那一年从部队退伍回来,响应号召参加无偿献血。刚开始一年捐献一次全血,随着献血次数增加,献血成为一种习惯。2010年来到泉州上班,了解到有捐献血小板志愿服务队,他感到自己身体健康,捐献血小板间隔时间短,能帮助更多的人,就欣然报名成为一名志愿者。至今汪清伙已献血25年,捐献全血6600毫升,捐献血小板187治疗量,累计献血量44000毫升,若以患者每人次输血400毫升,可以救助110人次。

汪清伙献血44000毫升,他从没有得到回报。但是新修订的《福建省献血条例》让他感到很温馨,免费用血扩大至兄弟姐妹等对象,把对献血者的关怀落在实处。获奖志愿者还享有可免费参观政府举办的公共文化设施等褒奖,“无偿献血光荣”从一句口号成为可亲可感的现实,让献血者有荣誉感、有获得感。



双胞胎姐妹相约捐献血小板

## “要多做献血好事”

老家在南安码头镇的志愿者刘玉顺,也是20世纪90年代就开始献血。当时无偿献血刚起步,许多村民不了解,他用自己献血的经历向村里的群众说明献血无损健康,带动村民们参加无偿献血。

2011年听说医疗临床治疗急需机采血小板,他想自己身强体壮,好事应多做一些,于是报名每月捐献血小板。目前他已捐献全血3600毫升、机采血小板205.5治疗量,累计献血44700毫升,多次获得全国无偿献血奉献奖铜

奖、银奖、金奖,其中金奖4次。多年的献血让刘玉顺形成习惯,每隔一段时间就安排献血。有时看到朋友圈转发的有陌生人需要血小板,他都立马伸出援手。他说:“只要有人需要,就给予帮助,不需要认识我。”

## 姐妹相约献血

妇女顶起半边天,志愿者队伍里有好多女同志。12月3日来血站捐献血小板的就有一对双胞胎姐妹,姐姐吴方方,妹妹吴圆圆。姐妹俩2016年考上大学,当年18周岁。在这人生的重要时刻,姐妹俩参加无偿献血,庆祝考上大学,同时作为自己的成年纪念。之后,姐妹俩每半年继续献血,认为这是履行大学生的社会责任。

参加工作后,姐妹俩在晋江上班,继续献血不间断。近年了解到临床医疗急需血小板,即报名成为捐献血志愿者。

者。虽然从晋江住地到泉州市区要转几次公交车,往回要半天时间,但是姐妹俩不嫌麻烦,今天是姐妹俩今年第12次献血。姐妹俩今年25岁,献血量已分别达到7000毫升和7400毫升,她们有一个目标,近期要冲击无偿献血奉奖金奖。

姐妹俩不但自己献血,还带动亲朋好友一起献血。其表弟在大学放假时,也和姐妹俩一起献血。后来有一次表弟的母亲发生车祸需要输血,之前表弟献血的付出得到了回馈,输血费用得到报

销。表弟感谢姐妹俩带动他参加献血,一人献血,全家受益。

机采血小板是稀缺和宝贵的医疗资源,岁月静好,是有人负重前行。我市的志愿者默默奉献,一袋又一袋的机采血小板源源不断地送往医院,外伤大出血、产后大出血、骨髓移植等疾病患者及时得到救治。20多年来,机采血小板志愿者坚持奉献不求回报,挽救了许多垂危的生命和不幸的家庭,给人们真诚的帮助和心灵的温暖,给社会爱的阳光和向上的力量。

# 22岁青年胸痛厉害 一查竟是心梗

专家提醒:记住两个“120”,胸痛时出现两种情况应及时就诊

近日,寒潮来袭、气温骤降,易引起血管收缩,导致心血管事件频发。2023年11月20日是第10个中国心梗救治日,专家提醒市民:心梗救治的最佳时间窗口是120分钟,患者一旦出现胸闷、胸痛等症状,要及时拨打120进行救治。

□本报记者 张沼婢 通讯员 石琳

## 作息不规律引起心梗

## 紧急送医挽生命

“医生!医生!我胸痛得厉害,快帮我看看!”

最近的一天凌晨,泉州市正骨医院急诊科来了一位病人,值班医生见他面色苍白,大汗淋漓,一只手紧紧按住胸口,赶紧搀扶他走进急诊科躺下,看着他虚弱的样子,迅速组织抢救。

“前两周就出现胸部跟背部不舒服的情况,但是休息一会就缓解了,之前也有去其他医院检查过都没查出什么问题,谁知道今天又出现了,实在是痛得我都睡不着,才跑到医院来看看。”前

来就诊的林先生(化名)上网自查发现可能是心梗,便急忙来到医院就诊。

了解情况后,正骨医院急诊科医疗学科带头人、副主任医师吴丽宝快速安排为林先生进行了详细检查,发现心电图及检验指标异常,确诊林先生为广泛前壁、高侧壁急性心肌梗死引起的胸痛,经过紧急处理后将林先生迅速送至胸痛中心,挽救了年轻的生命。

据了解,林先生今年22岁,去年大学毕业,从事网络相关工作,经常熬夜,作息比较不规律。

## 心肌缺血导致的疼痛

## 持续时间会比较长

生活中,像林先生这样突发胸痛(胸闷)的情况其实经常能遇到,现在因生活节奏快、压力大、情绪波动大等原因,很多人有过胸痛(胸闷)的感觉,但由于对胸痛相关健康知识不够了解,且胸痛的程度有所不同,很容易出现延迟就诊、预后不良等一系列问题。

吴丽宝介绍,胸痛不仅仅是胸部的疼痛。胸痛主要是指胸前区的疼痛和不适感,表现为闷痛、紧缩感、烧灼感、针刺样痛、压榨感、撕裂样痛、刀割样痛等,有时可放射到面部、颈部、肩部、

后背、上肢等部位,表现为酸胀、麻木或沉重感等,或难以描述的不舒服。

和前面案例里的林先生一样,大多数人出现胸口难以缓解的不适感,就担心是心脏出了问题,其实胸痛有多方面的原因,可能与呼吸系统、消化系统等疾病也有关。

吴丽宝医生表示,如果只是偶尔出现的短期刺痛感,而且疼痛位置不固定,一般不会是心绞痛、冠心病等心脏疾病,不需要过于担心,因为心肌缺血导致的疼痛,一般持续的时间会比较长。



发生胸痛时,应卧床休息或就地平躺,并根据情况判断是否马上送医。(CFP 图)

## 寒潮来袭易“冻心” 出现这种胸痛应及时就诊

最近,气温骤降,易引起血管收缩致心血管疾病。出现胸痛应该怎么做?吴丽宝医生建议:

停止一切活动。发生胸痛时,应暂停活动,卧床休息或就地平躺。如果胸痛程度与姿势有关,可以选择最大程度缓解胸痛的体位。

控制情绪。胸痛时如处在激动、紧张的情绪状态下,可导致氧气消耗量增加,应让自己冷静下来,避免烦躁。

有既往病史的要及时进行血压测量及口服药物。休息1—2分钟后胸痛症状若没有缓解,有冠心病病史、医生曾经处方过硝酸甘油的患者应严密监测血压,在不低于自己的基础血压的条件下,舌下含服硝酸甘油1片。

沉着冷静,做出判断,迅速思考是否有以下情况:(1)突然发生的胸痛不适感;(2)安静休息时胸痛缓解;(3)呼吸困难、喘不上气;(4)面色苍白、大汗淋漓、四肢冰凉;(5)烦躁不安、濒死感。若是出现前2种情况,胸痛的不适感能够忍受,且随着休息逐步缓解,一般是稳定型心绞痛,正常不危及生命。若是出现后面3种情况,则是严重胸痛的表现,有可能危及生命。

如果胸痛持续存在,休息或口服药物后10分钟不能缓解,特别是胸痛急性加重,应立即拨打120,尽量选择搭乘救护车去医院,记得携带既往门诊病历。不建议自行前往,尤其不建议步行到医院。

# 我市将对中小学生足部和脊柱疾病进行早期筛查

本报讯 (记者张沼婢 通讯员曾婧)近日,由中华社会救助基金会和福建医科大学附属第二医院联合发起的“2023年足脊健康公益项目·福建泉州”公益活动启动,启动仪式在福医二院举行。

数据显示,我国80%以上的少年儿童脊柱处于亚健康状态,其中脊柱疾病的发

病率高达25%以上,目前全国在校学生脊柱侧弯确诊人数已超过500万人,且以每年30万人左右的速度增加,解决青少年足脊健康问题迫在眉睫。

“2023年足脊健康公益项目·福建泉州”由发起单位联合泉州20家医院组成

筛查联盟,对泉州市中小学生足部和脊柱疾病进行早期筛查,同时致力于对中小学生进行足脊健康科普知识宣传,联合专家对青少年足部和脊柱侧弯患者提供技术支持,并对需要拍片确诊和康复治疗、手术治疗的患者提供部分经济资助。

泉州市疾控中心发布健康提示

## 12月注意防范多种呼吸道传染病

本报讯 (记者张沼婢 通讯员陈婷婷)天气日渐转冷,各类呼吸道传染病逐步进入高发期。根据我市近期与既往的传染病和食源性疾病监测结果及其季节性特点,结合国内外传染病疫情动态,经泉州疾控中心风险评估,提醒广大市民朋友们,12月份重点关注流感病毒、支原体、新型冠状病毒、呼吸道合胞病毒等引起的急性呼吸道传染病。

秋冬季节是呼吸道传染病的高发期。流感病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等病毒传播力强,是冬季急性呼吸道感染的常见病原体,引起的症状相似,多有发热、咳嗽等症状。

泉州疾控提醒,市民朋友们要提前做好准备工作,提高防病意识,加强健康防护。

(1)保持良好的个人卫生习惯,日常做到勤洗手,保持手卫生;外出时规范佩戴口罩,遵守卫生礼仪,咳嗽或打喷嚏时,要用纸巾、毛巾等遮住口鼻;经常开窗通风,保持室内空气流通。

(2)流感高发季节,尽量少去人群聚集场所,避免近距离接触流感样症状患者。出现流感样症状时应及时就诊排查,外出或接触其他人时佩戴口罩,减少疾病传播。

(3)养成健康生活习惯,日常要均衡饮食、适量运动,充足休息,增加身体抵抗力,注意保暖避免受凉。此外,科学接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段。

(4)学校、幼儿园等重点场所要注意通风消毒,做好日常的清洁工作,加强健康监测,避免出现聚集性感染。

(5)一旦发热伴有剧烈咳嗽、呼吸急促和呼吸困难等严重症状,应及时就诊,尽快查明病因,规范治疗,切忌自行盲目用药。

## 健康新知

### 想要降血压 等长运动最有效

英国坎特伯雷大学的研究人员,在新一期国际权威期刊《英国运动医学》杂志上发表的一项研究发现,“等长运动”是降低血压的最佳选择。应急总医院康复医学科副主任医师刘剑指出,其实所有类型的运动,都有助于降低静息收缩压和舒张压,但等长运动下降幅度最大。

肌肉运动按肌肉收缩的形式,分为等长训练、等张训练和等动训练。在等长运动中,肌肉虽然发生了收缩,但是肌肉的长度是不变的。就是在等长收缩的时候,肌肉的长度不能缩短,这是一种在肌肉两端(起止点)固定或超负荷的情况下进行肌肉收缩的一种训练方式。在这个运动过程中,肌肉只能产生张力。在等长运动中,需要的训练时间较短,消耗能量相对较少。比如靠墙静蹲、平板支撑、臂桥、扎马步、踮脚尖(提踵)等。

进行等长训练时,可以按照肩背、核心、上肢、下肢等不同部位进行针对性锻炼。每个动作可以持续30—45秒,中间休息15—30秒,再重复。根据身体的情况来确定持续时间和休息时间的长短。

动作设计时最好让肌肉从不同维度进行锻炼,每周练习3天,可适量添加一些有氧训练等项目。运动过程中要注意呼吸,不要憋气用力,以免血压升高。已确诊的高血压患者,运动前最好测下血压,当收缩压超过160毫米汞柱、舒张压超过105毫米汞柱时不宜运动。

无论什么运动,只要坚持动起来,就有益血压健康。上班族可以选择健身房锻炼,也可以选择居家锻炼;喜欢户外运动的可以选择健步走、慢跑等。运动的方式可以多元化,你会发现身体的不同部位在不同运动中得到了不同的锻炼。当运动成为常态,运动对血压的正面影响自然也会显现出来。

高血压的药物治疗是必要的,只有有效的运动加上有针对性的药物治疗才是控制血压最有效的手段。 (来源:家庭医生报)

## 泉州市中医药学会运动医学分会成立

本报讯 (记者张沼婢 通讯员王李娜)2023年12月2日—3日,泉州市中医药学会运动医学分会成立大会暨第一届分会选举大会暨“常见运动损伤的诊疗与防护新进展培训班”召开。

大会选举产生了分会首届委员会:选举产生主任委员1名,副主任委员11名,常委36名,委员112名。泉州市正骨医院吴昭克副院长当选为主任委员,运动医学科医疗学科带头人朱勇当选为副主任委员;聘任泉州市正骨医院陈长贤院长为学会顾问;全部委员分别来自全市40余家医疗单位及高校。同时,泉州市中医药学会第一届运动医学分会正式挂靠泉州市正骨医院。

运动医学作为现代医学的一个重要分支,对于促进人类健康和提高生活质量具有重要意义。成立泉州中医药学会的运动医学分会,旨在加强中医药与运动医学的交流与合作,推动运动医学的研究和应用,为广大人民群众的健康事业贡献力量。