捐献血液 分享生命

汇聚青春正能量 无偿献血传爱心

——我市举行“2023年世界无偿献血者日庆祝暨无偿献血颁奖典礼”活动侧记

本报记者 梁智玲

捐献血液，分享生命。6月14日上午，骄阳下的市东方红广场成了爱的海洋：百次无偿献血者来了、无偿献血先进集体代表来了、关心无偿献血的市民朋友来了……他们把爱心汇聚，把希望传递。由市卫生健康委、团市委主办，市中心血站承办的“2023年世界无偿献血者日庆祝暨无偿献血颁奖典礼”在这里举行。

今年6月14日是第二十个世界献血者日，我国世界献血者日的活动口号为“捐献血液，分享生命”，活动主题是“汇聚青春正能量，无偿献血传爱心”，旨在颂扬无偿献血者通过献血拯救他人生命、改善他人健康的奉献行为，也呼吁更多人特别是青年人能够定期参加无偿献血。

近年来，市委、市政府高度重视无偿献血工作，不断加大财政投入力度，积极完善政策保障体系、健全无偿献血激励机制，我市无偿献血工作稳步推进，成效显著。目前，我市建立了横向到边、纵向到底、覆盖城乡的采供血服务体系，无偿献血质量管理不断提升，宣传招募力度不断加大，血液质量安全更有保障，血液服务水平持续提升。2022年，我市参加无偿献血6万余人次，并连续十届荣获“全国无偿献血先进市”称号。

疫情防控期间，全国范围都处于临床用血最艰难的紧要关头，我市机关单位、公安干警、武警官兵、驻焦部队、消防救援、医护人员率先垂范，积极组织参加献血；社会各界有效响应无偿献血号召，克服困难，广泛动员；广大市民热心参与，自发参加无偿献血，不仅迅速缓解了我市临床用血紧张局面，还有力支援了上海、武汉、郑州等地紧急用血需求，用热血搭建起拯救生命的桥梁，同心合力，共克时艰，彰显了焦作力量和担当。

在我市，无偿献血被很多人熟知，他们主动参与，并长期坚持，将之当成生命的一部分。活动现场，百次无偿献血者代表郑志强的发言，引来雷鸣般的掌声。“他们用自己的力量，帮助了那么多需要帮助的人，我也要向他们学习，加入无偿献血者队伍。”市民刘先生说。当天，他在活动现场了解了无偿献血政策、检测了血型，并预约了无偿献血时间。

我市有很多充满爱心的集体，他们多次组织员工参加集体无偿献血活动，将涓涓热血汇集成奔涌不息的生命之源，传递生命的力量。无偿献血先进集体代表中铝中州铝业有限公司共组织职工参与无偿献血1000多人次，职工对无偿献血的参与度和热情持续高涨。

活动为百次无偿献血者、无偿献血先进集体颁奖，他们再次成为焦点。副市长薛志杰说，无偿献血是利国利民的公益事业，事关人民群众身体健康和社会和谐稳定。我们要以这次集中活动为契机，以今天受到表彰的先进集体和个人为榜样，大力弘扬无偿献血者无私奉献精神，传递社会正能量。呼吁社会各界，继续保持对我市无偿献血工作的关心和支持，继续激励健康适龄公民参加无偿献血，捐献血液，分享生命。

现场活动结束后，很多热心市民涌向献血屋，撸起衣袖，加入了无偿献血者队伍。活动现场设置的无偿献血知识宣传展板、咨询台吸引了众多市民的目光，很多市民驻足观看，听工作人员讲解无偿献血知识，并表示要当无偿献血行动的践行者、无偿献血政策的宣传者。市民李芬说：“我爱人参加过多次无偿献血，他是我的榜样，今天的活动更坚定了我参加无偿献血的决心。”

市民在献血前体检。 本报记者 贾 蓝 摄

百次无偿献血者代表郑志强：18年参加无偿献血137次

本报记者 梁智玲

“我非常荣幸能够站在这里作为无偿献血者代表发言……”6月14日上午，我市“2023年世界无偿献血者日庆祝暨无偿献血颁奖典礼”在市东方红广场举行，百次无偿献血者代表郑志强的发言让人充满敬意。

2005年4月19日，郑志强第一次参加无偿献血，从此便开启了自己的无偿献血之路。18年间，他累计献血137次，其中捐献全血7次、单采血小板130次，共捐献血液50000余毫升。他先后荣获无偿献血奉献金奖、终身荣誉奖以及百次献血先进个人奖。

他用自己的实际行动，影响并带动了家人、朋友加入无偿献血队伍中。最令他自豪的是，今年他还加入了无偿献血志愿者服务队，积极宣传无偿献血知识，并为广大献血者服务。“他们把我当成榜样，这对我来说是一种鼓励和肯定。”他说，为了持续捐献合格的血液，他积极锻炼身体，保持身体健康，始终坚定信念，把无偿献血当成人生最有意义的事情。

这些年，无偿献血已融入他的生命，成为生活的一部分。他时常为自己的坚持感动和自豪，也为更多人参与无偿献血事业而欣喜。他说，科学发展到今天，还不能造出能替代血液的药物。用自己的血液默默救助临床输血患者，挽救的不仅是一个个生命，更是一个个家庭。对于身体健康的人来说，无偿献血促进新陈代谢、有益于身心健康，是一件利国利民的好事。希望大家一同伸出友爱之手，为患者重新点燃生命的火光，为无偿献血事业贡献力量。

这些无偿献血知识，你了解吗？

本报记者 梁智玲

什么是无偿献血，哪些人可以参加无偿献血，献血会不会影响身体健康，献血前后要注意什么？在我市“2023年世界无偿献血者日庆祝暨无偿献血颁奖典礼”活动现场，很多市民对这些问题非常感兴趣。为此，记者联系了市中心血站，带大家了解无偿献血知识。

无偿献血是指为拯救他人生命，志愿将自身的血液无私奉献给社会公益事业，而献血者不收取超过因献血发生必要的交通、误工等成本额度及报酬的行为。通常情况下，采供血机构会向献血者给予必要的纪念品，表示感谢。近半世纪以来，世界卫生组织和国际红十字与红新月运动一直向世界各国呼吁“医疗用血采用无偿献血”的原则。《中华人民共和国献血法》明确规定：国家实行无偿献血制度。只有以人道主义无私奉献而不是以经济报酬为目的的无偿献血，才能最大限度地降低经血液传播疾病的危险，从根本上保证血液质量。

我国鼓励无偿献血的年龄是18～55周岁。在此年龄段内身体健康的公民，都可以参加无偿献血。既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者主动要求再次献血的，年龄可延长至60周岁。健康成年人一次献血200毫升至400毫升后，骨髓的新陈代谢加快，人体在肝、脾等脏器内贮存的血液也会迅速进入血液循环系统，与循环血量保持平衡。人体各组织间的液体成分立即会进入血管内，只要1～2小时便可补上失去的血容量；血浆蛋白大约在1～2天内即可补足；红细胞和血红蛋白在7～10天即可恢复到献血前的水平。血液中的各种成分本来就处于不断循环再生的过程之中，只要遵循献血间隔期，不必担心献血后的恢复。

目前，我市城区设置两个献血点，分别为市东方红广场爱心献血屋（市群众文化艺术中心二楼东厅），人民路爱心献血屋（市人民路与塔南路交叉口东北角）。各县（市）也设置了献血点，分别为武陟县爱心献血屋（武陟县青少年宫门口）、博爱县爱心献血屋（博爱县东关大桥中山广场）、修武县文化城西门（采血车）、温县子夏公园南门（采血车）、沁阳音乐广场（采血车）、孟州市中医院门口（采血车）。

献血虽然很光荣，但爱护身体不可少。市中心血站提醒，市民在献血前应保持饮食清淡，献血前一天和当天可按往常的习惯进餐，但不要吃肥肉、鱼、油条等高脂肪或高蛋白食物，不饮酒；献血前一晚充足睡眠，不做剧烈运动。献血后，压迫针眼处10分钟左右或用弹力绷带压迫20分钟左右，防止皮下出血；针眼处保持干燥、清洁，4小时内不沾水，避免感染；献血的手臂24小时内不提重物；献血后1～2天内不做剧烈运动，多饮水，适当补充维生素C和铁含量高的食物，如瘦肉、鸡蛋、猪肝、豆制品以及果蔬等。

扫一扫 关注我们
焦作健康
微信公众号

腰间盘突出压迫神经导致腿疼

五招轻松缓解疼痛

腰椎间盘突出症困扰着很多人，有的还压迫了坐骨神经，导致坐着腿疼、站着腿疼、躺着也会疼。其实，达不到手术治疗条件的患者通过以下5种方法进行保守治疗，也可以缓解腿疼症状。

一是卧床休息。一般来说，如果出现这种情况，可以先行保守治疗，提倡首先卧床休息，这样可以减轻腰椎和椎间盘的压力。

二是针灸按摩。很多人会选择保守的中医疗法，通过针灸、按摩来让腰椎附近的血液畅通，刺激神经和肌肉，让局部得到放松。这种方法一定要去专业医院治疗，针灸穴位错误反而会引发椎间盘损伤。

三是腰椎牵引。在医院进行腰间牵引能够缓解腰椎紧张，利用牵引力让骨盆和胸腔对抗。每次治疗半个小时，坚持一个疗程可以有效改善病症。

四是局部理疗。采用局部红外线照射、热敷、电磁理疗等物理治疗方法，可以改善下肢血液循环，加快炎性介质代谢，缓解腿疼症状。

五是口服消炎镇痛药物。在神经痛发作的时候，最常见的就是使用消炎镇痛药物，缓解炎症，减少疼痛。但是，药物治疗无法直接达到腰椎间盘，所以治疗需要比较长的时间。

腰椎间盘突出主要靠预防，平时坐姿要端正，少翘二郎腿。坐1个小时后要站起来活动10分钟，平时少搬运重物，适当进行体育锻炼。当出现疼痛感时，要及时去医院检查治疗，以免变得严重。

（作者系河南省洛阳正骨医院（河南省骨科医院）脊柱外科林松）

健康科普

患儿家属送锦旗 感谢医生救命恩

本报记者 朱传胜

“幸亏你们医术高明，诊断明确，抢救及时，这才救了孩子的命。”6月8日，市民王阿姨把鲜花和锦旗送到市妇幼保健院儿科一区主任李红芬与副主任医师田艳荣手中后，感激地说。

6月2日，王阿姨6个月大的孙子突然出现严重的呼吸困难，她便赶紧带孩子到市妇幼保健院儿科就诊。经过诊断，王阿姨的孙子是因感染新冠病毒导致急性喉炎、喉梗阻，情况十分危急。当夜值班医生田艳荣随即对孩子进行救治。

王阿姨回忆道，当时她没有想到孩子的病情如此严重，一时还接受不了。田艳荣一边安抚她，一边全力救治孩子，整整一夜没有合眼，一直紧盯孩子的病情变化。经过一夜的抢救，孩子最终转危为安。看到该院医护人员医术高明、尽职尽责，王阿姨决定在孙子出院当日送上锦旗和鲜花，以此表达感谢之情。

李红芬介绍，急性喉炎是6个月～3岁孩子较高发的一种疾病，6个月以下偶见，6岁以上就少见了。男孩发病比女孩多1.5倍。婴幼儿喉腔狭小，一旦感染上急性喉炎，病情发展变幻莫测，相当一部分患儿病情发展迅速，甚至出现3或4度喉梗阻，需要紧急处理甚至抢救。如果喉梗阻症状严重，气管插管可能也插不进去，最终需要切开气管。田艳荣一夜没有合眼，紧盯孩子的病情变化，就是要及时掌握孩子的情况，以便采取不同的治疗措施。

李红芬提醒，新冠病毒感染后必须警惕急性喉炎的发生，它的凶险在于“急”与“窒息”。病情可能在几个小时内出现恶化，严重时可能突发呼吸衰竭，从发作到窒息死亡可能只需几分钟。新冠病毒感染后有些孩子会诱发急性喉炎，若孩子们出现犬吠样咳嗽、声音嘶哑、喘鸣及吸气性三凹征请及时就医。

田艳荣说，除了新冠病毒感染外，平常感冒也会引发急性喉炎。而且，小儿急性喉炎的早期症状通常伴有发热、咳嗽、流鼻涕、声音嘶哑等上呼吸道感染症状，这些症状很容易让家长误认为是普通感冒，还有些家长将急性喉炎误以为是普通的喉咙发炎，这些认知误区都可能延误孩子的治疗，甚至危及孩子的生命。

医院动态

市人民医院承办省抗微生物药物合理应用培训会

本报讯（记者**孙阎河**）日前，由河南省卫生健康委主办、焦作市人民医院承办的河南省抗微生物药物合理应用暨遏制微生物耐药专项行动系列培训会（AMS中原行—焦作站）在我市顺利召开。河南省卫生健康委、河南省医院协会抗菌药物合理应用管理分会、焦作市卫生健康委、焦作市人民医院等部门和单位相关负责同志出席会议，来自河南省人民医院、郑州市中心医院的专家莅临现场授课。

会上，省卫生健康委医政医管处副处长张小燕介绍了全省合理用药现状，并指出，近年来，全省合理用药指标逐年提高，微生物耐药情况也呈现逐渐向好的趋势，整体上取得了不错的成绩。但是，遏制微生物耐药是个系统工程，希望大家在以患者为中心的诊疗模式下，同步发力，共同应对微生物耐药的严峻形势。

省医院协会抗菌药物合理应用管理分会主任委员程剑剑表示，省医院协会抗菌药物合理应用管理分会作为社会团体，将认真贯彻党的新时期卫生健康工作方针，践行以人民健康为中心的理念，大力促进健康中国战略实施，同时充分发挥自身职能，积极服务医疗机构，规范抗菌药物临床应用行为，保障医疗质量和医疗安全。

市卫生健康委副主任钱琪表示，我市各医疗机构要增强思想意识，充分做好抗微生物药物管理工作，利用信息化手段对相关数据进行收集、统计和分析，科学调整优化抗微生物药物供应目录。同时，要多部门全方位加强抗微生物药物管理，持续提高我市抗微生物药物临床合理应用能力和管理水平。

市人民医院党委书记吕振普对莅临此次会议的各位专家、同人表示诚挚欢迎。他表示，作为河南省抗菌药物合理应用管理首批试点单位，医院高度重视抗菌药物合理应用、遏制细菌耐药工作。下一步，医院将持续加大抗菌药物管理力度，降低抗菌药物使用强度和微生物耐药率，不断推动提升全市医疗机构药事管理及合理用药水平。

随后，10余位省、市级专家先后进行了精彩授课及研讨交流，整个培训过程学术氛围浓厚，大家纷纷表示获益匪浅。

此次培训会采用“线下+线上”的方式进行，来自全市各县（市、区）卫生健康委和相关医疗机构的180余人参加线下培训，线上累计观看3000余人次。

市人民医院举行硕士研究生毕业论文答辩会

本报讯（记者**孙阎河**）日前，河南大学2023年硕士学位论文答辩会在焦作市人民医院顺利举行。郑州大学第一附属医院王雪晶教授、焦作市人民医院院长郑献召参加会议，该院科教科科长梁宝慧主持会议。

参加此次答辩的硕士研究生分别为郑献召指导的研究生于璐璐，该院全科医学科主任史飞涛指导的研究生王坤，肿瘤内科主任皇甫娟指导的研究生张远，神经内科二区主任医师卢燕婉指导的研究生高兴。

答辩会上，4位研究生分别围绕自己所学的专业知识，就论文选题的目的与意义、研究方法和论文主要框架及结论，向答辩委员会专家进行了汇报。专家们认真听取了汇报，并就论文选题、学理基础、创新价值、研究方法、逻辑结构及学术规范等层面，对学生进行了提问。4位研究生则对这些问题进行详细回答，并虚心接受了各位专家提出的宝贵意见。最终，经答辩委员会合议，一致认为本届毕业生达到了硕士学位的水平和要求，可以通过学位论文答辩考核。

答辩结束后，郑献召向4位研究生表示祝贺，希望他们站在新起点，砥砺前行、刻苦钻研，努力提升业务能力和技术水平，为更好地服务人民群众和医院高质量发展作出贡献。

市人民医院成功为耄耋老人实施人工股骨头置换术

本报讯（记者**孙阎河**）日前，市人民医院创伤显微骨科专家团队为一位年近百岁的患者实施了人工股骨头置换术。

现实生活中，老年人因骨质疏松很容易导致摔倒，而老年人摔倒后，最常发生的就是髋关节骨折。髋关节骨折分为股骨颈骨折、粗隆间骨折，老年人一旦发生髋关节骨折，由于本身骨质疏松及身体基础情况较差，整个身体机能退化，如果保守治疗，由于老年人恢复较慢，再加上需要长期卧床，极易引起肺部感染、褥疮、静脉栓塞等并发症，最终危及患者生命。临床研究显示，老年人髋部骨折非手术治疗一年内死亡率达50%左右，所以髋部骨折又被称为“人生中最后一次骨折”。

据介绍，这位患者今年98岁，一个多月前，老人不慎摔倒在地，导致股骨颈骨折，被家人送到医院诊治。由于患者年龄大，医生建议保守治疗。治疗过程中，看着病床上老人日渐萎靡的精神和每况愈下的身体，儿女非常焦急，最后决定转到市人民医院进行治疗。

该院创伤显微骨科接诊后，主任徐世保首先安排医护人员对老人进行检查，然后依托医院骨科多学科诊疗模式（MDT），组织心内、麻醉、血液、重症等相关科室专家对老人进行联合会诊，决定为其施行人工股骨头置换术。同时，经过反复讨论，又为老人制订了周密的围手术期诊疗方案及应急预案，尽可能把这次手术风险降到最低。

术中，由于准备充分和各相关科室密切配合，创伤显微骨科专家团队顺利地为老人实施了手术。术后，该科医护团队密切监护老人的各项身体机能变化，每日精心为老人进行身体护理和康复治疗。术后3天，老人便能下床活动，爽朗的笑声不时在病房响起。

徐世保表示，骨质疏松症是目前位列第四位的常见慢性疾病，也是中老年人最常见的骨骼疾病，由于症状不明显，很难引起人们的重视，因此也被称为“沉默的杀手”。老年人一旦得了骨质疏松症，不但会出现腰背疼痛，还会引起病理性骨折。而发生骨折后，许多老年人因骨质疏松恢复起来又非常缓慢。所以，老年人一定要及时客观了解自己的骨骼健康程度，严防全身骨骼发生骨折的风险。另外，随着医疗技术、医疗设备的不断进步和更新，老年人骨折手术的效果越来越好，发生术后并发症风险的概率也越来越低。因此，如果老年人发生骨折，只要身体允许，无论年纪多大，都应尽量选择手术治疗，以便缩短老年人的卧床时间，最大程度避免因长期卧床引发的褥疮、便秘、消瘦、尿路感染、肌肉萎缩等疾病，提高老年人的生存率和生活质量。