

创我市造血干细胞捐献最快纪录

## 16 天完成生命救援

本报讯(记者 魏薇 通讯员 张梦 文/摄)5月6日上午,来自我市的消防队员小刘正展开一场特殊的紧急救援。这次,他面对的不是水深火热的救灾现场,而是用自己捐献的造血干细胞挽救一名生命垂危的血液病患儿。小刘是山西省第344例、太原市第119例非亲缘造血干细胞捐献志愿者。

4月21日下午,正在工作的小刘接到红十字会工作人员的紧急通知,他与一名未满2岁的血液病患儿配型成功。此时,患儿情况危急,需要马上开展高分血样采集和捐前体检的同步



流程。小刘立刻请示单位领导,协调安排时间,4月22日上午便在红十字会工作人员陪同下顺利完成所有流程。小刘的坚定选择,得到了领导、同事、家人的一致支持。

此次,受捐患儿病情紧急,捐献流程也是全程加速度,从4月21日接到通知,到4月24日体检通过,再到5月6日采集捐献,短短16天完成了以往常常需要两三个月的全部流程,创下了我市造血干细胞捐献的最快纪录。更为巧合的是,小刘是我市第119例捐献者,完美契合了他消防队员的身份。

造血干细胞捐献采集前,还需要先注射4天动员剂。5月2日起,小刘开始到医院注射动员剂,头疼、乏力、腰困……尽管出现了种种不适,小刘都默默坚持。“一切为了那个孩子,只要他能恢复健康就好。”捐献完成后,这份造血干细胞混悬液立刻由专人护送,当天就送到患儿所在医院,为孩子重启生命希望。

采集捐献当天,省市红十字会和太原市消防救援支队有关部门的负责人都前往医院慰问小刘,褒扬他的大爱善举。

## 中医养生市集实用又有趣

本报讯(记者 毕晶晶)日前,共青团晋源区委联合区卫生健康局、资善堂中医馆在王府井晋阳里商业街区举办了“中医养生市集”,吸引百余名年轻人参与体验。

活动现场设置中医把脉、推拿、艾灸、拔罐等体验摊位,由资善

堂资深医师现场操作讲解,让青年人近距离感受中医诊疗魅力。结合闻香识药、幸运大转盘等趣味互动,参与者学习辨识中药材、了解方剂功效,收获养生知识。市集还创新推出“阿胶美颜奶茶”“脾胃薏米芡实糕”等药膳美食,将中医药融入日常生活场景,传递“药食同源”理

念。

“过去觉得中医深奥,今天体验后才发现它既实用又有趣!”一名参与青年表示。活动通过沉浸式体验和年轻化表达,打破了传统医学与青年群体的距离感,助力中医药文化传播。

## 眼科专家喊您多吃菠菜与深海鱼

上海交通大学医学院附属仁济医院眼科教授李宁介绍,致盲性眼病——黄斑变性(简称AMD)是我国老年人致盲率前三的眼病之一(其他两种是白内障和青光眼),高发于50岁以上人群。它会损害视网膜中央部分,也就是黄斑区,影响阅读、驾驶、辨认人脸等视功能。

## 看东西扭曲要警惕

AMD分干性和湿性两类。其中,干性AMD较常见,占有病例约90%。其病程缓慢,通常从轻微的视力模糊开始,但也可能发展成湿性。湿性AMD虽只占10%左

右,但视力会迅速下降,如不及时治疗,可致盲。

若老人出现中央视野模糊,难以看清细节;直线看起来弯曲或扭曲;视野中央出现暗点或盲点;颜色感知能力减弱;阅读、辨别面孔困难等症状,应立即就医。医生可通过筛查视力、阿姆斯勒方格测试、眼底检查、光学相干断层扫描(OCT)、荧光血管造影诊断AMD。

## 无法根治但可缓解

目前AMD无法根治,但科学的治疗可减缓病情进展,保护残余视力。

其中干性AMD的治疗包括,补充抗氧化剂(如维C、维E、锌、铜等)、戒烟、健康饮食、控制血压、定期随访。湿性AMD的治疗包括,抗VEGF药物注射、光动力疗法、激光治疗。

建议戒烟,每年看眼科。AMD虽无法治愈,但通过早期发现和科学治疗,绝大多数患者可保持较好的生活质量。多吃富含叶黄素和玉米黄质的深绿色蔬菜(如菠菜、羽衣甘蓝)、富含 $\omega$ -3脂肪酸的鱼类(如鲑鱼、金枪鱼),不吸烟或尽早戒烟,控制“三高”等慢性病,戴墨镜防晒。50岁后每年做1次眼科检查。

据《解放日报》

学养生知识  
赴健康之约

本报讯(记者 李俊华 通讯员 梁虹)近日,迎泽街道并州路三社区将健康养生与传统手工艺结合,组织居民制作艾草养生锤,引领居民感受养生智慧、共赴健康之约。

活动现场,健康讲师向居民介绍了艾草锤疏通经络、缓解疲劳、促进血液循环的功效与作用,重点讲解了一些穴位知识,如足三里养护脾胃、环跳穴疏通胆经、肩中穴缓解肩膀背痛,肾俞穴缓解腰酸等,建议大家可以用艾草养生锤适当敲打相应穴位进行日常养生保健。

随后,志愿者将精心准备的艾草、粗棉布、木棍等材料分发给居民,并耐心讲解了制作步骤和注意事项。随后,志愿者又逐个指导,从铺平布料、放置艾草、固定锤柄到包裹棉布、缠绕棉线,每一道工序都有条不紊。不一会儿,一个个精巧的艾草锤便制作完成,大家成就感满满。小小艾草锤,承载着健康期盼,也凝聚着邻里温情。

一花一世界  
仁心守安康

本报讯(记者 刘志刚)近日,古交市中心医院举办“一花一世界”沉浸式插花活动。

活动现场,护理人员以科室为单位进行创作。在她们的巧手下,玫瑰的炽热、康乃馨的温暖、满天星的守望被赋予了深刻的职业寓意。体检科以百合为主体的作品《守望》,传递着24小时守护生命的职业信念;普外科向日葵点缀的《向阳而生》,展现护理团队蓬勃向上的精神风貌;呼吸科玫瑰与康乃馨交织的《呼吸之间》,则诉说着对患者无微不至的关怀……每一种花语,都展现出大家对护理事业的热爱。

此外,还设立了“精准套圈”趣味环节,平日手持注射器的护理人员化身“套圈达人”。彩色套圈划出的优美弧线,展现出急救训练造就的手部稳定性。“这既是解压游戏,也是技能练兵。精准度、专注力,都是优质护理的核心要素。”护理部负责人说道。

## 跳出高血压恐惧症怪圈

高血压是一种常见的慢性心血管疾病,管理不当可引发脑中风等严重后果。因此,很多老年人患上高血压恐惧症。

上海交通大学医学院附属瑞金医院副主任医师张晶璟表示,高血压恐惧症属于疾病恐惧症范畴,核心的表现是患者担心自身血压升高,威胁健康和生命。高血压恐惧症源于对自身血压状况缺乏了解,且对高血压的不良后果进行灾难化推想,放大高血压可能引发的危险。

这类患者有一个共同特点,就是对血压波动异常敏感,只要血压超过正常值,就会引发紧张、恐慌。在这种恐惧想法的驱使下,一旦身体稍有异样,或血压相关指标异常,便频繁测量血压或反复调整降压药物。

殊不知,紧张会引起交感神经过度兴奋,导致血压不断增高。患者会进一步断定自己的恐慌就要变成现实,并出现一系列躯体症状,如心慌、气短等。

焦虑恐惧症患者一般有较强

的健康意识,除了血压,对身体各器官活动感受较常人敏感,往往把身体状态正常的变化认为是危险信号,加之不能正确认识血压增高的本质问题,所以产生对高血压的恐惧。对于高血压恐惧症患者来说,相对于关注血压,更应关注的是自己的心态,避免陷入越怕越高的怪圈。在平时,应了解相关疾病知识;按医嘱规律服药;保持愉悦稳定的情绪、健康的生活习惯、适量运动、定期体检。

据《今晚报》