



热血汇聚 温暖寒冬

市中心血站开启“预约上门”采血模式

本报讯（记者 郭新星）“您好，我要预约献血。”“我们会尽快安排工作人员上门服务，感谢您对无偿献血的大力支持！”11月29日，市中心血站通过微信公众号发布信息：我市开启“预约上门”采血模式，工作人员“点对点”上门服务献血者。信息发布后，多位市民迅速响应，积极献血。

当前，我市疫情防控形势严峻复杂，加之天气寒冷等客观原因，献血人数骤减。为保障疫情防控期间我市临床用血需求，保护急危重症、恶性肿瘤、血液病患者以及孕产妇等群众的

生命健康安全，市中心血站开启了“预约上门”采血模式。献血者可以通过微信电话预约献血时间，工作人员乘献血车登门服务。

“微信电话预约的方式不仅方便快捷，而且避免了不必要的人员接触。”市中心血站相关负责同志介绍，上门采血工作人员会根据献血者的预约信息合理调整献血者的采血时间，开展“点对点”采血，精准服务。这样可以避免献血人员扎堆聚集，让献血者能够安全、放心地参加无偿献血。

“我在手机上看到市中心血站推

送的‘预约上门’采血信息后，就第一时间联系了工作人员预约献血。”市医保局局长、民建安阳市委专职副主委武国斌说，“在当前的特殊时期，积极参与无偿献血活动，是一名医保系统干部的应有之义，可以帮助那些急需输血的人，传播社会正能量。希望有更多的人参与无偿献血这项公益事业，以热血汇聚爱心，温暖寒冬。”

市中心血站相关负责同志介绍，为确保献血者的献血安全，市中心血站工作人员在献血者献血前进行“一扫三必查”，对献血场所加大消毒频

次，对采血人员进行防疫操作培训，对献血方式进行人性化调整，增设疫情期间“预约上门”采血服务；在疫情防控与献血救人之间，建立了科学监测、安全防护、措施得当、制度保障的绿色通道，以保障非常时期临床用血供应。

市中心血站也向全市人民发出倡议：疫情当前，让大家团结一心，热血同行。希望广大爱心市民在身体条件允许和做好疫情防控工作的前提下，踊跃伸出援手、捐献热血，帮助需要输血救治的临床患者渡过难关，以实际行动拯救更多的生命。



安阳市心血管病医院
安阳市第三人民医院

患胆囊结石勿大意 科学治疗健康相伴

——访市第三人民医院普通外科主任武建

□本报记者 张武杰



武建和同事一起查房(医院供图)

会有腹部疼痛、发烧、恶心、呕吐、食欲不振等不适症状，尤其是饱餐或吃肥甘油腻食物后症状会更加严重。”武建表示，如果任由胆囊结石发展，则可能引起急性胆囊炎，发作时可以引起胆绞痛、上腹隐痛腹胀、消化不

良等症状。此外，胆囊结石长期刺激胆囊壁，还可以引起胆囊癌，需要引起人们的高度重视。

武建表示，胆囊结石的治疗原则是切除病变的胆囊，主要分为传统胆囊切除术和腹腔镜胆囊切除术两

类。对有症状和(或)并发症的胆囊结石，只要无手术禁忌，应及时手术治疗，首选腹腔镜下胆囊切除术，与经典的开腹胆囊切除相比同样效果确切，但有损伤小、出血少、恢复快、并发症少、能有效缩短患者的住院时间等优点。对于无症状胆囊结石患者，可暂不手术，但应定时复查。对于无法进行腹腔镜或开腹手术的患者，如年老体弱，或伴有心、肝、肺、肾等严重器质性疾病不能耐受手术者，可考虑溶石药物治疗。

“如今，人们的生活质量明显提升，高脂饮食及暴饮暴食有所增加，不少人还有不吃早餐等习惯，这在一定程度上加大了患胆囊结石的概率。”武建表示，改善生活习惯能够有效预防胆囊结石的发生，平时要多喝水、多运动，注意低脂饮食。在此，也提醒广大市民朋友，定期体检有助于发现身体健康问题，即使患了胆囊结石也不用过分担心，应及时就医，根据检查情况，科学制订治疗方案。

面部损伤后 如何防止严重疤痕形成

□赵国青

随着生活节奏的加快，日常生活中的磕磕碰碰难以避免，暴露于外的头部更容易受伤，因面部受伤后留下的疤痕，常令人痛苦不堪。那么，面部受伤后如何才能不留疤或少留疤痕呢？

- 首先要注重早期伤口的处理：
 - 1.用洁净的布料包扎伤口减少污染，有活动出血的要加压包扎，减少出血，并尽快就医。
 - 2.请整形医生根据伤口情况仔细清创，美容线精细缝合，配合减张治疗，这也是伤口愈合后减小疤痕形成的关键步骤。
 - 3.术后按医嘱定期复诊换药，根据伤口的部位和情况拆除缝合线，过早或延期拆线都会影响伤口愈合后的外观。
 - 4.保持伤口清洁，配合减张治疗，减少受伤部位的活动，避免食用辛辣食物，避免日光照射。
- 其次要做好疤痕防治：
 - 1.疤痕的治疗需要综合治疗，应

尽早进行。

- 2.早期应用疤痕凝胶、疤痕贴，防止疤痕增生。
- 3.治疗方法要因疤制宜：增生性疤痕应用注射或压迫疗法；凹陷性、萎缩性疤痕，应用填充或激光治疗；疤痕疙瘩采用注射治疗，甚至放射治疗；对于因严重创伤、术后感染造成的明显疤痕，伤后1年至2年可以二次整形美容手术整复疤痕。

疤痕的形成与多种因素有关，如受伤的原因、部位、伤口的大小、累及的层次，是否是疤痕体质、医生的缝合技术以及后期的护理和抗疤措施等。如面部或身体其他暴露部位的受伤，应尽可能做美容缝合，如用传统的粗针大线缝合，往往会留下明显的疤痕，甚至蜈蚣样疤痕，后期常常需要长期的抗疤治疗，甚至再次手术，且增加痛苦和治疗费用。而美容缝合技术的应用，愈后大多能达到无疤或疤痕不明显。抗疤治疗是一个长期的、连续的过程，选择及时、正规的对症治疗才能防止严重疤痕的形成。
(市第六人民医院整形美容科)

眼睛红了一块是怎么回事

□于翔波

眼睛红了一块，区别于眼睛充满了红血丝，常见于没有任何疼痛的结膜下(白眼球)毛细血管自发性破裂导致的出血。一般对中老年人来讲合并有高血压、糖尿病、动脉硬化疾病。年轻人来讲，假如是无痛性的，没有任何外伤史，就是眼睛过于干燥，睡眠比较差或感冒、大便秘结、用眼过度疲劳等导致的。儿童有时候咳嗽会引起。还有一种情况就是外伤引起的，出现眼睛红一块的情况后应注意休息，如果对视力没有任何影响，可以早期在家自我冰敷，3天后热敷，或者用玻璃酸钠眼药水等人工泪液，湿润眼睛就可以了，一般一周到两周左右就自行吸收、消失。
(市眼科医院门诊部主治医师)

科学高效助孕 ——卵泡监测的意义

□吴多钢

成功的受孕，需要女性体内孕育的优质卵。只有女性体内卵泡发育成熟之后，才会排出高质量卵。部分有生育要求的女性在备孕过程中往往会遇到备孕未果、月经不调、年龄偏大想提高受孕概率等问题。咨询专业医生，一般都会建议先做卵泡监测。卵泡监测是借助于超声连续观察卵泡的发育过程及有无排卵等情况的检查。通过监测，我们能够了解卵泡发育及成熟情况，预测排卵的大概时间，以掌握受孕最佳时期。同时，对月经不调的女性进行卵泡监测，可以在专家的指导下提高受孕概率。而对不孕女性，通过卵泡监测可以及时发现排卵异常或排卵障碍，对症治疗尽早健康受孕。

需要卵泡监测的人群包括：想了解自己排卵情况的正常人群；卵巢早衰引起的不孕症者；内分泌因素引起的不孕症者；多囊卵巢综合征引起的不孕症者；习惯性流产的不育者。

卵泡的生长：自然周期中优势卵泡的生长速度大约为1mm/d至2mm/d，近排卵前的卵泡最大生长速度可达2mm/d至3mm/d，卵泡直径达18mm至28mm时成为成熟卵泡。

卵泡监测的时机：月经规律的女性，监测时间应在月经周期第八天至第十二天开始；月经不规则的女性，卵泡监测应从月经第三天开始，间断或持续长时间监测，因为排卵期与月经期不能确定，此时应延长监测时间。

监测排卵并不是只做一次超声就行了，这需要一个连续的监测过程，调整好自己心态，放松心情，这样卵泡才会更好的生长！

选择优质卵泡，受孕更易。超声监测下优质卵泡呈圆形或椭圆形，理想的卵泡成熟时直径在18mm至25mm之间，卵泡内清亮纯净，界限清晰。这样的卵泡即所谓的优质卵泡排卵后更容易受孕。排出的卵泡提出可以存活两天的时间。

超声判断是否排卵，同样卵泡是否排出也需要通过超声判断。如原有成熟卵泡消失、皱缩，盆腔积液量增多，基础体温升高、宫颈黏液改变等可提示卵泡已排出。

常见的卵泡发育异常的几种表现：

- 1.卵泡发育不良或无卵泡发育
- 卵泡生长缓慢或未见卵泡发育，监测

过程中不见卵泡逐渐增大。卵泡较早停止发育，卵泡壁厚且不规则，形成卵泡闭锁，亦称小卵泡周期。

2.未成熟卵泡排卵：无一卵泡直径≥15mm，且常有形态不规则，张力偏低等表现。一般认为卵泡直径必须超过18mm，其排出的卵母细胞才有受孕的可能，否则排出的是未成熟卵子。

3.未破裂卵泡黄素化综合征(LLFS)：优势卵泡形成后卵泡继续增大，直径在40mm以上，形成未破裂卵泡持续生长而形成卵泡滞留。

4.延缓排卵：优势卵泡形成的时间一般在月经周期的第十天至第十六天，排卵在第十二天至第十八天，而延迟排卵者排卵可在月经周期的第二十一天至第四十天，有时亦可由原先确认的优势卵泡发生萎缩，而另有一卵泡发育长大而成新的优势卵泡，最后可排卵，结果造成临床上排卵延迟的现象以及安全期避孕的失败。

5.多囊卵巢综合征(PCOS)：是由月经调节机制失常所产生的一种症候群。临床表现有月经稀少或闭经、多毛、肥胖和不孕等症。声像图表现：主要是两侧卵巢明显增大、饱满，卵巢皮质层内有10以上的小卵泡无回声区，内径2mm至5mm，无优势卵泡形成。

6.多囊泡卵巢(MFO)：为青春期女性的一种无排卵性月经失调；临床表现有月经稀发与闭经；超声表现：卵巢稍大，不饱满，内多发小囊泡，约10个，直径约5mm。

卵泡监测也有禁忌。不利于妊娠的相关因素：重要器官系统的慢性疾病，如严重的心脏功能衰竭、严重的肝肾功能不全等；患者本身是激素依赖性肿瘤的患者，如卵巢癌、子宫内膜不典型增生或恶变、乳腺癌等；同时发现和处理有些暂时不宜妊娠，或者容易导致自然流产、胎儿畸形等情况，比如甲状腺功能不全，生殖系统急性感染和有毒药物、化学毒物、放射线等危害的作用期等。

温馨提醒：卵泡监测一定要到正规医院。医技的操作经验是一个重要因素。依据的卵泡监测，并在专家的科学指导下才更有利于备孕。一般来说，一个完整周期的卵泡监测需要做4次左右，如果卵泡生长周期较长可能需要做更多次。
(市人民医院超声医学科副主任、副主任医师)

●专家话健康

终结艾滋 健康平等

□谢楠

艾滋病离我们的生活并不遥远。艾滋病是一种危害大、死亡率高的严重传染病，目前不可治愈、无疫苗可预防。感染艾滋病病毒后，人体的免疫系统会遭受严重破坏，导致一些机会性致病菌侵入人体引发严重疾病甚至引起死亡，对人身健康危害巨大。

什么是艾滋病

艾滋病的医学全称为“获得性免疫缺陷综合征”，它是由艾滋病病毒，简称(HIV)侵入人体后，破坏人体的免疫功能，使人体发生多种难以治愈的感染和肿瘤等，最终导致患者死亡的一种严重传染病。

HIV属于一种逆转录病毒，是感染人类免疫系统细胞的一种慢病毒。HIV分为1型和2型，目前世界范围内主要流行HIV-1，由于HIV的变异极其迅速，难以生产特异性疫苗，至今是无法治愈的，对人类健康造成极大威胁。

艾滋病的窗口期是什么

艾滋病窗口期是从受到艾滋病病毒感染，到体内产生出艾滋病病毒抗体，这一段时间称为窗口期。人体感染HIV后，一般需要2周至12周，平均42天左右血液中才可检测到HIV抗体。因为从感染HIV到机体产生抗体的这一段时间检测不到HIV抗体，故称之为窗口期。在窗口期虽然检测不到HIV抗体，但体内已有HIV，因此在窗口期同样具有传染性。

因此，在发生可能感染艾滋病的高危行为后，如果第一次检测是阴性，通常医生会建议两三个月以后再查一次，确保是阴性。如果三个月以后查出是阴性的，基本可以排除。

艾滋病的传播途径是什么

艾滋病病毒通过性接触、血液和母婴三种途径传播，艾滋病病毒感染者的血液、精液、阴道分泌物、乳汁、伤口渗出液中含有大量

艾滋病病毒，具有很强的传染性，性接触是艾滋病最主要的传播途径。艾滋病病毒可通过性交的方式在男女之间或男男之间传播。那么，个人该如何预防艾滋病成为最关键的问题。

- 1.洁身自爱是预防艾滋病的根本办法，不轻率涉足某些娱乐场所，进行安全的性行为，正确使用安全套，能大大降低艾滋病等通过性传播疾病的感染风险。
- 2.及时、规范的治疗性病可大大降低低经性途径传播感染HIV的可能。
- 3.远离毒品，抵制毒品，避免共用注射器引起的传播。
- 4.不去非法采血站卖血，减少不必要或不适当的输血，只接受经过艾滋病病毒检测的血液、血制品。
- 5.生病时要到正规医院、诊所求治，使用清洁的医疗器械，不通用注射器及其他可引起破损的工具。
- 6.不到不可靠的美容、文身或穿耳孔等场所消费。
- 7.不与他人公用剃须刀、牙刷、刮脸刀等。

感染艾滋病该怎样治疗

虽然艾滋病目前还不能治愈，但是已经有药物可以帮助机体抵抗HIV病毒(这被称为ARV治疗，简称抗病毒治疗)。针对HIV的抗病毒药物已有20多年的使用历史，而且不断有新研制出的药品面世，所以即使感染了HIV或者是患有艾滋病，仍然有很多办法使身体保持健康。这正是尽早了解自己是否已被HIV感染的重要原因。如果发现及时，正确和长期服药，以目前有的抗病毒药物，就可以长时期帮助维持身体健康，并继续正常生活。不过，能够长期健康生活的HIV感染者，几乎都有一个共同点，那就是在感染的早期经过检测确诊，及时接受正规的药物治疗。

(安阳市疾病预防控制中心微生物检验主管技师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办