

用爱输送“救命种子”

——记造血干细胞捐献者邵东艳

□本报记者 贾 培

“孩子你好，茫茫人海，阿姨很高兴能以这种方式与你相识。你和我的孩子年龄相仿，希望你重回学堂，保持积极向上的心态，好好学习，用自己的方式回报社会……”4月18日，滑县卫生计生监督局副局长邵东艳在河南省人民医院完成造血干细胞捐献，当医生将感谢信送至病床旁，她以口述的方式这样回应。

4月26日，记者联系到邵东艳时，她正积极地进行康复锻炼，准备五一假期后重返工作岗位。作为滑县第5例、全省第1225例、全国第15043例非血缘关系造血干细胞捐献者，邵东艳帮助了一名患有再生障碍性贫血的13岁男孩，用爱点亮了这个小生命的希望之光。

“但行前路，无问西东。”邵东艳用简单的一句话总结自己这次造血干细胞捐献的经历。回忆起整个过程，邵东艳始终觉得“爱能克服一切困难”。

40岁的邵东艳是一个“80后”干部，有冲劲儿、能吃苦。采访中，乐观开朗的她十分健谈：“做这件事的初衷要从4年前的一次公益活动说起。”

2019年，滑县卫生计生监督局组织干部职工参与滑县红十字会造血干细胞捐献志愿者招募活动。作为青年干部，邵东艳积极发动同事参与，并以身作则，签下了志愿捐献者同意书，成为一名光荣的志愿捐献者。邵东艳坦言：“我小时候心脏出过问题，身体素质比较差，家里人也很担心。”但是，当详细了解了捐献过程和相关知识后，

邵东艳打消了顾虑。她明白，造血干细胞对血液病患者来说就是“救命的种子”，她打心底里想为别人种下这颗种子，希望它有一天能够生根、发芽，为需要的人送去希望。

“3月的一天，我突然接到一通电话，红十字会通知我配型成功，说真的，当时的心情挺复杂，激动、忐忑、兴奋。”邵东艳说，她没想到4年前随手埋下的“种子”，现在竟然真的发了“芽”。作为两个孩子的母亲，邵东艳从内心深处希望患者得到救助。接着，邵东艳就开始在网络上学习造血干细胞捐献的相关知识，了解得越多，捐献的意愿就越强烈。“我的孩子都说妈妈是她们的骄傲。”邵东艳满脸幸福，家人的支持与鼓励也给了她信心。

4月12日，邵东艳赴郑捐献。临行前，单位为她举行了欢送仪式，市红十字会会长郭强，滑县卫健委、滑县文明办、滑县红十字会相关负责人出席了欢送仪式。邵东艳在发言中说：“我们的职业就是做好‘人民的健康卫士’，护佑健康。”这次捐献让她有机会挽救了一个孩子的生命，更让她实现了自己的人生价值，践行了作为一名共产党员的初心和誓言。

随后，在河南省人民医院，邵东艳开启了一段造血干细胞“捐献之旅”。邵东艳更愿意把这段经历看作一次“旅程”，正式捐献前近一周时间里，邵东艳每天都要打两针动员剂，为了保持最好的身体状态配合捐献，她注重饮食、锻炼身体。细心的邵东艳用手机记录下所有过程，她想通过自己的分享让更多人了解这件事儿，加入中



邵东艳捐献完造血干细胞后，省红十字会和市红十字会相关人员到医院看望，并送上了捐献证书（资料图）

华骨髓库，也给更多人生的希望。

4月18日，这会是邵东艳会铭记很久的日子。采集工作正式开始，为保证过程中的安全稳定，邵东艳在病床上静卧近5个小时，看着殷红的血液从一只手臂流出，流经血液离心机，再从另一侧手臂流回。采集成功后，这承载着希望的“生命火种”被送往受

捐者身边。

出院静养这几天，邵东艳偶尔也会打开受捐者的感谢信，信封上稚气未脱的字写着“致谢大爱无私的恩人”，总是会打动她。她也希望，通过自己的行动，带动更多人加入到造血干细胞捐献志愿者的行列中，挽救更多血液病患者的生命。



该院领导在运动会开幕式上讲话



失纸竞走



转圈弹瓶盖

4月26日下午，市第三人民医院举办了“清廉有我，健康同行”趣味运动会，以此庆祝中国共产主义青年团成立101周年、“5·12”国际护士节112周年。

此次趣味运动会加强了该院职工精神文明建设，培养了团结协作、凝心聚力的奋斗精神，展现了医务工作者在创建清廉医院和推进医院高质量发展工作中的良好精神面貌。

（本报记者 郭新星 摄）

推进防控工作再上新台阶

我市召开全市疾病预防控制中心主任工作会议

本报讯 为传达贯彻落实省、市卫生健康工作会和省疾病预防控制中心工作会议精神，4月26日上午，我市召开了全市疾病预防控制中心主任工作会议。

会议指出，将着力聚焦10个方面，推进全市疾病预防控制中心事业实现高质量发展。聚焦常态长效，强化新阶段疫情防控；聚焦深化改革，强化疾控体系建设；聚焦传染病监测预警，强化传染病防控能力；聚焦预防为主，强化慢性非传染性疾病综合防控；聚焦质量质控，强化疾控项目管理；聚焦健康素养，强

化健康教育和健康促进；聚焦能力提升，强化卫生检验检测质量建设；聚焦科技支撑，强化疾控人才队伍建设；聚焦一盘棋，强化疾控系统信息化建设；聚焦党建业务融合，强化疾控内涵建设。

全市疾控工作将以强化党建业务融合为引领，以满足人民群众对疾控新需求为导向，以推进疾控事业高质量发展为主线，以重点工作创先争优为抓手，抢抓机遇，坚定信心，开拓创新，真干实干，全面推进疾控工作再上新台阶。

（郭丽 翟倩倩）

我市举办食源性疾病预防培训班

本报讯 为贯彻落实《食品安全法》确立的食源性疾病监测制度，4月25日，我市举办了2023年食源性疾病监测培训班，各县（市、区）卫健委和各级各类医疗卫生单位单共145家参加了本次培训。

食源性疾病监测是一项技术性较高的食品安全监管基础性工作，是防止和处置食品安全事故、救治食源性疾病患者的关键环节。为提高本次培训效果，特邀河南省疾控中心公共卫生所所长张书芳和河南省食品安全

风险监测方案起草者付鹏铨授课。

我市食源性疾病监测已经基本覆盖全市二级及以上医院和社区卫生服务中心（乡镇卫生院），后续将持续推动此项工作常态化、制度化开展。各县（市、区）卫健委和各级各类医疗卫生单位要提高认识，统一思想，加强领导，切实增强责任意识、担当意识，扎实工作，高效推进，为保障人民群众食品安全和身体健康作出新的更大贡献。

（何其栋 翟倩倩）

安阳市中西医结合高血压病诊疗中心招募参研者

安阳市中西医结合高血压病诊疗中心是经河南省卫健委批准、依托市中医院成立的地市级专病诊疗中心，自2017年成立以来，长期致力于高血压病的诊断、治疗及精细化管理，尤其在对不良生活方式引起高血压者的中医综合干预方面独具特色。本次所进行的科技项目是该中心在长期工作中总结出的一整套对于超重或肥胖所引起血压升高者的中医综合干预方法的可行性研究，是市科技局经专家组严格评价后批准立项的安阳市科技攻关项目，旨在通过不同组间对比以评价出更适宜推广的综合干预方法，项目设计科学、规范、安全、有效。现将项目实施方法及参研者标准公布于下。

一、参研者纳入标准

1.符合《中国超重/肥胖医学营养治疗专家共识(2016年版)》中定义体质量指数(BMI)≥24kg/m²并<28kg/m²者为超重，BMI≥28kg/m²为肥胖。

2.符合《中国高血压防治指南(2018年版)》中对高血压的定义，即收缩压(SBP)≥140mmHg和(或)舒张压(DBP)≥90mmHg。

3.符合脾虚湿滞的中医症候标准：肥胖，神疲乏力，倦怠懒言，身体困重、劳累后更明显，舌淡胖

或暗，边有齿痕，苔薄白或白腻，脉沉细滑。

4.年龄在18岁至50岁。

5.患者本人及家属愿意参加研究，能按要求完成并签订知情同意书者。

二、项目实施方案

1.对照组给予轻断食模式，患者每周中5天相对正常进食，其他2天(非连续)则摄取平常的1/4能量(约女性500kcal/d，男性600kcal/d)。同时给予穴位埋线治疗。

2.观察组亦给予轻断食模式，但需每日10时及16时各加服健脾消浊饮200ml。

3.对照组及观察组均观察28天。

4.观察指标：

①一般指标：年龄、性别、种族、身高、体重、体温、心率、呼吸、血压。

②观察指标：轻断食前后BMI、腰围、24小时动态血压(ABPM)及临床症状的变化。

③安全性指标：血常规、尿常规、肝功能、肾功能、血脂、血糖、电解质。

三、项目实行时间

2023年5月8日至8月8日

四、联系方式

市中医院传统疗法科：0372-5117879

专家话健康

预防尘肺病 普通口罩不能代替防尘口罩

□常艾民

随着尘肺病防治工作的展开，越来越多的人意识到防尘口罩是预防尘肺病最直接有效的手段，但也有许多人不了解，经常使用普通口罩代替防尘口罩。

普通口罩与防尘口罩的区别

防尘口罩也叫防颗粒物呼吸器，我国呼吸防护标准GB2626-2019明确规定防尘口罩防护等级分为KN100、KN95和KN90三个等级。KN100口罩对细微粉尘颗粒物过滤效率达99.97%，是防尘口罩的最高防护等级。防尘口罩的过滤棉分为阻隔层、吸附层和阻隔层。20微米以上的颗粒被

阻隔层机械阻隔，5微米以上的颗粒被吸附层阻隔，0.075微米以上的超细颗粒被阻隔层吸附。KN95口罩过滤效率为95%。

普通纱布口罩价格便宜，夏天吸汗，冬天保暖，但防尘效率极低，其阻尘原理是机械式过滤，虽然可以阻隔一些大颗粒粉尘，但无法阻挡微细粉尘，尤其是小于5微米的粉尘。

普通的医用无纺布口罩多采用一层或者多层无纺布复合制作而成，对细菌、病毒有很高的过滤效果，用来预防经呼吸道传染的传染性的疾病，但是用来防粉尘，它的过滤的效果是比较差的。

防尘口罩分为几种类型

第一种：随弃式口罩。也就是我们

常用的一次性口罩，目前，国内的随弃式口罩没有N100，最高为N95，防尘率达95%，但是随弃式口罩本身泄漏率较高，实际防尘率在75%以下，其有效防护时间在20分钟左右。

第二种：半面罩式。半面罩式防护面具采用仿生结构设计，采用医用级液态硅胶，保证与皮肤最大程度贴合，保证面罩的气密性；过滤元件采用偏心口设计，最大化地提升了可视视角，下方视野角度可达70°，可与KN100系列滤棉搭配使用，防护效率可达100%，适用于所有粉尘工作环境。

第三种：全面罩式。与面部密合，能遮盖住眼、面、鼻、口和下颌等的面罩。适用于高浓度有毒气体环境，泄漏率不大于0.05%。

按照结构与工作原理被分为两大类，一类是自吸过滤式，另外一类是供气式。

口罩上标注的N、KN代表什么

口罩上标注的N代表采用的是美国标准，KN是中国的标准。按照美国标准，口罩分为N、R、P类。N类可防护非油性悬浮微粒。R类可防护非油性含油性悬浮微粒。P类可防护非油性含油性悬浮微粒。

按照我国GB2626-2019标准，口罩分为KN类和KP类。KN是指口罩适用于过滤非油性颗粒物，KP是指口罩适用于过滤油性和非油性颗粒物。字母后面的数字则代表口罩的防护等级，数字越大，防护等级越高。

工业N95口罩和医用N95的区别

两者防护等级相同，均通过N95等级检测。过滤的微粒，直径可小至0.3微米。在测试中，阻隔直径0.075微米的微粒，成功率达95%。N95医用防护口罩用于医疗卫生行业，在防护病毒的同时，还能过滤细小颗粒粉尘；而N95防尘口罩只能有效阻隔粉尘，对病毒病菌不能很好的防护。N95医用防护口罩有阻隔液体喷溅功能，口罩的外层表面多一层绿色的疏水防护层，主要作用是防护轻微的液体或血液的飞溅渗透。而N95口罩是没有这层疏水防护层的。

对接触粉尘作业人员，要选择真正起到阻尘作用的、适配性较好、经过LA

认证的专业防尘口罩。高粉尘作业环境下选用KN100等级防尘口罩。半面罩防尘口罩主体要定期清洗，工作班结束，口罩滤棉要进行更换。面罩主体内勿垫放海绵、棉纱、卫生纸等。面罩使用中要防止挤压变形、污染进水。面罩主体勿超期使用，损坏的及时更换。对于油性环境，应当选用KP系列的过滤元件。随弃式防尘口罩建议普通防护佩戴或偶尔使用。

（市疾病预防控制中心职业卫生副主任医师）

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