



百次无偿献血人物报道

涓涓热血传递温暖力量

——记我市第六十八位百次无偿献血者纪新伟

□本报记者 朱亚芳

“我只是尽自己一份绵薄之力为社会公益事业做贡献,我相信奉献爱心、挽救生命是很多善良的人们都会去做的事情。”4月26日,热心公益、无私奉献的纪新伟再一次挽起袖子,通过机采的方式捐献了2个治疗量的血小板。当天不仅是纪新伟的生日,也是他第一百次无偿献血的日子,他用这种特殊的举动庆祝生日,温暖他人幸福自己,赋予这个生日更多意义。

“我特意把第一百次献血预约在生日这天,这对我有非常特殊的意义,也是我能想到的对生命最好的礼物。”纪新伟说。无偿献血16年间,从一无所知到逐渐了解,再到成为经常献血的志愿者,纪新伟在一次次热血输送中认识到点滴奉献就可以挽救生命。当天,在市中心血站二楼机采科,市中心血站副站长王勇为他颁发了百次献血荣誉证书和奖杯。

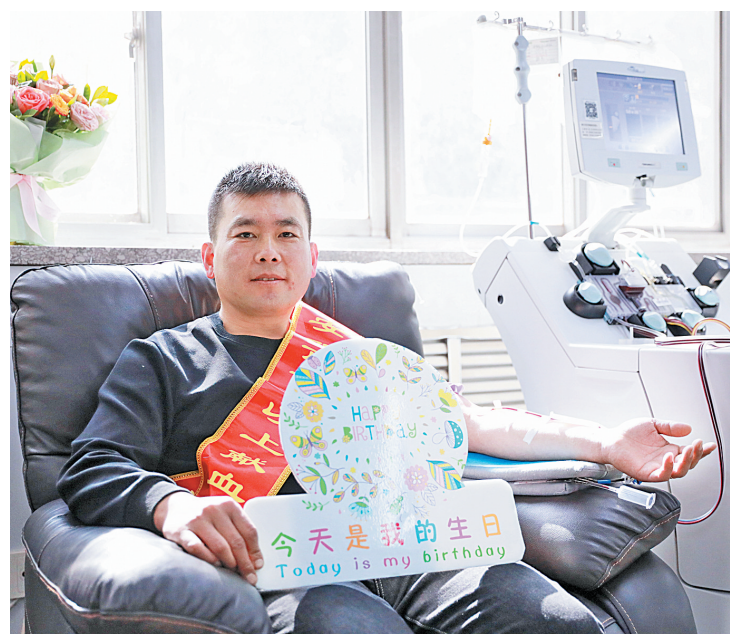
“我一直想奉献爱心,为社会公益事业做贡献。我来到献血屋,当时献出了400毫升,我感觉很自豪。”回忆起自己2007年第一次参加无偿献血的情景,纪新伟脸上洋溢着幸福的笑容。

2008年,当纪新伟第二次献血时,得知血小板临床需求巨大,需要大量志愿者定期捐献才能满足临床需求,他便毫不犹豫地决定成为一名成分血捐献者。“得知捐献血小板对身体要求高,我平时就会特别注意,作息、饮食习惯都非常健康,这么多年我身体素质一直很好。”纪新伟说。

截至目前,纪新伟捐献全血和血小板累计折合献血量已达33100毫升,其中血小板99次148.5个治疗量,全血1次400毫升。他两次荣获全国无偿献血奉献奖金奖和铜奖,同时也是我市第六十八位献血满百次的无偿献血志愿者。

纪新伟为人正直善良,平时工作生活中始终把助人为乐、无私奉献作为自己的人生信条,有人需要帮助时,他总是义不容辞伸出友爱之手,用自己的行动传递正能量。当大家得知他献血100次并获奖时,都竖起大拇指赞不绝口。他却说:“一个人活着总要做一些对社会有益的事情,捐一份热血,献一份爱心,都是我力所能及的。”

“只要一个电话、一条求助短信,每一次他都会风雨无阻地赶来参加献血。”市中心血站工



纪新伟在生日当天进行第一百次无偿献血(市中心血站供图)

作人员说。血小板保存期短,主要用于血液病、肿瘤、手术后大出血的患者,都是根据临床患者的需要进行采集,有时会有突发情况,临床需要B型血时,纪新伟接到电话都是爽快答应,从未拒绝一次。疫情严峻时,他克服困难多次到市中心血站捐血抗疫,为抗击疫情助力,获得了市中心血站颁发的抗疫先锋纪念章。

十几年点滴大爱,纪新伟用自己的坚持和实际行动,完美地诠释了热心公益的无私奉献精神,传递了满满的正能量。他坚定地说:“捐献可以再生的血液,拯救不可重来的生命,只要身体情况允许我还会一直坚持无偿献血,希望人人都献出一份温暖,托起更多患者生命的希望。”

新闻速递

内黄县开展乡村医生培训 提升健康科普技能

本报讯(记者 张武杰 通讯员 李纪法)5月6日上午,由内黄县卫健委主办、内黄县疾控中心承办的2023年内黄县乡村医生健康技能培训会召开,县直4家医院公卫科科长、17家乡镇卫生院公卫办主任及健康教育专职和全县532名乡村医生参加了此次培训。

本次培训邀请河南省优秀科普专家马彦民主任医师进行授课,围绕村医的职责与任务、开展健康教育的意义、健康生活方式以及乡村医生如何开展健康教育

等方面进行了培训。参加此次培训的乡村医生表示,要将所学的知识在乡村进行宣传,向村民传播健康基本知识和理念,更好地服务百姓。

此次培训提高了健康知识讲座的针对性、规范性,进一步提升了内黄县健康科普人员的健康科普技能。该县将以此次培训为契机,全面提升乡村医生的综合素质和业务能力,为健康内黄作出新的贡献。



培训现场(李纪法 摄)

重点疾病 防控专栏

烟草会给身体带来哪些疾病

烟草烟雾中的有毒物和致癌物几乎损害吸烟者身体的每一个器官。

1.肺部疾病:烟草燃烧产生的有害物质主要有焦油、一氧化碳、尼古丁、二恶英和刺激性烟雾等。焦油对口腔、喉部、气管、肺部均有损害。烟草烟雾中的焦油沉积在肺部绒毛上,破坏了绒毛的功能,使支气管发生慢性病变,气管炎、肺气肿、肺癌便会产生。据统计,吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例为74%,不吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例仅为4%。

2.心血管疾病:香烟中的一氧化碳使血液中的氧气含量减少,造成高血压等疾病。吸烟使冠状动脉血管收缩,使供血减少或阻塞,造成心肌梗塞。吸烟可使肾上腺素增加,引起心跳加快,心脏负荷加重,影响血液循环而导致心脑血管疾病、糖尿病、猝死综合征、呼吸功能下降、中风等共20多种疾病。

3.吸烟致癌:研究发现,吸烟是产生自由基最快最多的方式,每吸一口烟至少会产生10万个自由基,从而导致癌症和许多慢性病。相关研究结果显示,肺癌、胃癌、胰腺癌、膀胱癌、肝癌、口腔癌、鼻窦癌等11种癌症与吸烟显著相关。因此,戒烟要越早越好。

4.吸烟还会导致骨质疏松、更年期提早来临。吸烟使牙齿变黄,容易口臭。

5.吸烟对智力的危害。吸烟可使人的注意力受到影响。有人认为,吸烟可以提神、消除疲劳、触发灵感,这都是毫无科学道理的。实验证明,吸烟严重影响人的智力、记忆力,从而降低工作和学习的效率。吸烟有害而无一利。

市疾病预防控制中心 健康教育所



5月3日,滑县老年体工委健身瑜伽专委会举办了滑县2023年健身瑜伽培训班,吸引了30余名中老年瑜伽爱好者参加。

伴随着舒缓的音乐,学员们在专业教练的指导下进行放松训练,体验瑜伽运动为大家带来的乐趣。参训人员纷纷表示,从健身瑜伽培训中掌握了科学的健身技巧和方式方法,今后不但要积极参加培训,坚持练习瑜伽,更要发挥自身作用,营造良好健身氛围,带动更多中老年群体共同参与,引导更多中老年人养成健康、文明、科学的生活方式,让中老年人收获更多快乐和健康。

本期培训为期一个月,每周训练三次。

图为培训现场。(缙艳红 摄)

专家话健康

食盐加碘与甲状腺

□宋录军

今年5月15日是第三十个防治碘缺乏病日,今年的宣传主题是“科学补碘三十年,利国利民保健康”。近年,网络上一直流传“食盐加碘会导致甲状腺疾病(甲状腺结节、甲状腺肿大和甲状腺癌等)发病率增高”的说法,食盐加碘与甲状腺结节、甲状腺癌的关系是人们关注的热点,但却有很多不实报道。

目前没有研究能证明食盐加碘会导致甲状腺疾病发病率增高。甲状腺结节和分化型甲状腺癌诊治指南指出,甲状腺结节较常见,一般人群中通过超声的检出率为3%~7%,借助高分辨率超声的检出率

可高达20%~76%。当前,甲状腺结节检出率增高主要与高分辨率超声检查应用、体检意识增强、外环境刺激等因素有关。近年,全球主要国家无论是否采取补碘措施,无论碘摄入量是增加、稳定或下降,甲状腺癌的发生率都在增加,并且主要以直径小于1.0厘米的微小结节增加为主。

碘被称为“智力元素”,是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素,是人体合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺激素参与身体新陈代谢,维持所有器官的正常功能,促进人体尤其是大脑的生长发育。胎儿期和婴幼儿期(1岁~3岁)是孩子大脑发育的关键时期。如果孩子于胎儿期和婴幼儿期缺

碘,会影响大脑正常发育,严重的会造成克汀病、听力障碍、智力损伤等。妊娠期和哺乳妇女对碘的需要量明显多于普通人群,需要及时补充适量的碘。如果孕期严重缺碘会出现胎儿流产、早产、死产和先天畸形。

以上由于外环境缺碘造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病,统称为碘缺乏病。食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式。

近年,我市完成的各类监测或调查(碘缺乏病监测、碘盐监测、高碘地区调查)结果显示,我市人群碘营养水平总体处于适宜范围。我市除滑县、内黄县、汤阴县、安阳县等小部分村属于高碘地

区外,其他大部分地区外环境(水、土壤等)几乎都缺碘,尤其山区、丘陵等地区缺碘较为严重。外环境缺碘的现状很难改变,如果停止补碘,人体内储存的碘最多能维持3个月,因此要长期坚持食用碘盐。高碘地区村监测结果已反馈至相关村(社区)。经与工信部门协调,高碘地区供应无碘盐,居民可自愿购买。

(市疾病预防控制中心疾病控制专业主管医师)

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

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

病媒生物的危害和防制

什么是“四害”

“四害”是指老鼠、苍蝇、蚊子、蟑螂,这4种生物对人类有害而无利,在我国被称为“四害”。

“四害”对人类有哪些危害 “四害”对人类最大的危害是传播疾病。

1.老鼠可通过寄生蚤、尿、血液等传播鼠疫、钩端螺旋体病、恙虫病、斑疹伤寒、流行性出血热等疾病;

2.苍蝇通过体毛、爪垫、边吃物边吐等,传播病毒性肝炎、小儿麻痹症、菌痢、霍乱、伤寒、蛔虫病、沙眼等疾病;

3.蚊子通过吸人血可以传播疟疾、乙型脑炎、登革热、丝虫病等疾病;

4.蟑螂体内外携带多种病原体,可传播疾病、病毒性肝炎、各种胃肠炎及寄生虫病。
如何杀灭老鼠 要杀灭老鼠,先要掌握老鼠的生活习性和活动规律。一般来说,灭鼠有两种方法:一是物理捕杀,二

是药物诱杀。

如何防制苍蝇

要采取综合防蝇措施,才能收到满意效果。要切实搞好粪便处理,采用密封或三格化粪池,防止苍蝇繁殖;要做好垃圾无害化处理,清除各种滋生地;对特殊行业,如屠场、酿造厂等要落实防蝇设施和措施;餐饮服务行业可采用药物喷杀、粘捕、诱捕、拍打等方法灭蝇。

如何防制蚊子

主要包括直接清除蚊虫滋生场所和间接改变滋生环境,从根本上清除蚊虫滋生条件,达到蚊虫不能生长繁殖的目的。

如何防制蟑螂

环境防制是提高和巩固化学防制效果、防止蟑螂侵入和滋生的根本措施。主要办法有保存好食物,保持环境清洁,消除垃圾、杂物,修复破损房屋和设施,补堵墙洞,清除滋生条件;经常检查居家家具、抽屉、厨房,清除蟑螂及卵鞘等。

(本报记者 张武杰 整理)