

“疫”中送暖，“熊猫大侠”逆行献血

自1月以来，我市有76名“熊猫大侠”成功献血，为患者的健康助力

■记者 刘地委

近段时间，每隔几天就会出现积极响应号召、参加无偿献血的稀有血型应急献血志愿者。作为特殊的群体，他们深知互帮互助的重要性。据统计，自1月以来，我市有76名“熊猫大侠”成功献血，帮助数十位患者获得新生。

“我的献血间隔时间到了，我去献血吧！”4月21日，家住长葛的稀有血型应急献血志愿者肖丹丹，发现许昌市中心血站工作人员在稀有血型微信群中紧急招募A型Rh阴性血志愿者。看到信息后，她急忙于“第一时间”和管理员联系，随后来到长葛市的采血点成功献血。据了解，这是25岁的肖丹丹第4次参加应急献血。为带动更多的人参与应急献血，她将自己献血时的照片发到朋友圈。

RH阴性血献血者在我国十分稀少，仅占献血者总数的千分之三左右。RH阴性血经常在采集、临床使用时产生严重缺口，因此被人们称为“熊猫血”。为了补齐缺少“熊猫血”的短板，许昌市中心血站从1998年开始在无偿献血人群中建立Rh阴性血档案，为Rh阴性血献血者建立档案，成立许昌市稀有血型应急献血志愿者服务队，让他们加入稀有血型微信群。这些志愿者被市民亲切地称为“熊猫大侠”。目前，许昌市稀有血型应急献血志愿者服务队有520名成员。

“许昌市稀有血型应急献血志愿者服务队的建立并非易事，很多志愿者通过无偿献血才发现自己的血型是稀有血型。从茫茫人海中将这500余人聚集在一起，靠的是一点一滴的努力。想百分之百地救助稀有血型患者，需要每个

成员长期坚守。”许昌市中心血站工作人员说。

“熊猫血”虽然稀少，但他们的爱不稀少。正如不少“熊猫大侠”在稀有血型微信群中说的那样，稀有血型应急献血志愿者组成一个小家庭。这个小家庭的成员肩负着自救和互救的重任。不论什么时候，只要有人需要，都应该伸出援手。这样做，是为自己，更是为他人。

近年来，随着我市医疗救治能力的提升，医疗机构对“熊猫血”的需求量逐年增加。每次需要志愿者应急献血时，许昌市中心血站工作人员都会及时通知“熊猫大侠”。疫情防控期间，献血人数锐减，“熊猫大侠”的重要作用更加明显。患者需要“熊猫血”时，“熊猫大侠”总会随叫随到。正是他们积极参与，许昌市中心血站的工作人员才能很快采集到患者需要的血液。

“‘熊猫血’十分珍贵，一般情况下不建议稀有血型应急献血志愿者主动献血。”许昌市中心血站站长闫惠玲说。“熊猫大侠”通常的献血流程：许昌市中心血站收到医疗机构的稀有血型用血需求后，根据稀有血型库中献血者的信息进行筛选，通过发微信、打电话的方式招募志愿者；志愿者本人同意之后，可以到附近的献血点献血。

然而，多数情况下，可招募到的符合献血条件的稀有血型应急献血志愿者非常有限。除去献血间隔期未到的、因身体原因不能献血的，真正能够招募到的志愿者屈指可数。

其实，稀有血型应急献血志愿者与其他献血者一样，定期献血不仅无损健康，而且会促进新陈代谢，预防心脑血管疾病等。期待更多的“熊猫大侠”加入无偿献血队伍。



4月是全国第32个爱国卫生月。4月23日上午，许昌市第二人民医院紧紧围绕“防疫有我，爱卫同行”的主题，在市区帝豪游园开展爱国卫生月系列活动。该院康复科、内科的医护人员进行义诊，发放健康资料，受到市民欢迎。

记者 刘地委 摄

太阳镜镜片颜色太深反而伤眼

■记者 刘地委

烈日当头，阳光刺眼，太阳镜成为很多人的必备防晒用品。很多人认为，太阳镜镜片的颜色越深，防紫外线的效果越好。其实这种说法不正确。专家表示，太阳镜镜片的颜色太深反而可能对眼睛造成损伤。

“具有防紫外线功能的太阳镜镜片上都有一层特殊的涂膜，这层涂膜的质量直接影响太阳镜镜片防紫外线的效果。”许昌市中心医院眼科主任胡宏阁说，太阳镜镜片颜色的深浅只影响可见光吸收性能，与防紫外线无关。紫外线为不可见光，防紫外线能力取决于镜片材质，而不是镜片颜色。无色的光学镜片也有可能吸收紫外线。

另外，有些太阳镜镜片没有进行防紫外线处理，只是颜色较深，只能阻挡部分可见光谱范围内的光线，但商家把它们当作UV太阳镜卖。事实上，这种太阳镜会伤害眼睛。因为颜色深的太阳镜镜片使眼睛接收的光线变弱，会刺激瞳孔扩张。如果太阳镜镜片没有防紫外线功能，那么眼睛接收的紫外线会更多。

太阳镜镜片即使有防紫外线功能，也不一定颜色越深越好。瞳孔长时间被迫扩张，会造成视疲劳、视力受损，时间久了可能引起晶状体浑浊、视网膜损伤，导致白内障、黄斑变性等眼部疾病。光线太弱容易使人反应迟钝，因此驾车时不宜戴镜片颜色太深的太阳镜。

建议消费者到正规的商场购买太阳镜，将UV指数作为防紫外线能力的依据。胡宏阁说，消费者可以在一些镜片上或标签上看到“防紫外”“UV400”等字。“UV指数”指滤除紫外线的效果，是购买太阳镜时很重要的一个参考指数。波长为286nm至400nm的光线被称为紫外线。标注为“UV400”的太阳镜镜片可以防御90%以上的紫外线，经过特殊处理，能阻挡波长小于400nm的紫外线。

消费者选购太阳镜时，要观察镜片是否有杂质、颜色是否均匀、表面是否平整。有杂质、颜色不均匀、表面不平整的镜片会让光线在视网膜上产生多个焦点，从而让人视物不清、眼睛疲劳。

太阳镜镜片常见的颜色有红色、灰色、绿色、蓝色等。建议大家选择吸收红外线、紫外线效果较好的灰色、绿色镜片，从而有效改善视觉对比度和清晰度。

及时接种疫苗 共筑健康屏障

■记者 刘地委

4月是全国第32个爱国卫生月，今年的主题为“防疫有我，爱卫同行”。爱国卫生运动是我国富有特色、持续时间最长的一项群众性运动，对于预防和减少疾病、改善城乡环境卫生面貌、提高全民卫生文明素质，发挥着不可替代的作用。疫情防控期间，市民养成良好的生活习惯和卫生习惯，如勤洗手、适当开窗通风、适时接种疫苗、增强自我防护意识等。这些都是爱国行为。

接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施。4月25日是第34个全国儿童预防接种日，今年的宣传主题是“及时接种疫苗，共筑健康屏障”。4月24日，就接种疫苗有什么重要意义、目前存在哪些误区等问题，记者采访了许昌市疾控中心党委书记组炳灿。

“儿童出生后应当按照免疫程序接种疫苗。接种疫苗的费用，和疾病造成的致死、致残风险，经济、精神损失相比，少很多。”组炳灿介绍，疫苗指为了预防、控制传染病的发生、流行，用于人体接种的预防性生物制品。

我国的疫苗分为两类：免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。免疫规划疫苗是指政府免费向公民提供，公民应当依照政府的规定接种的疫苗；非免

疫规划疫苗是指由公民自费、自愿接种的其他疫苗。

近年来，国家免疫规划疫苗的种类不断增加，适龄儿童免费接种的疫苗有乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质炎疫苗、百白破疫苗、麻疹风疫苗、乙脑疫苗、甲肝疫苗、流脑疫苗等12类。

不少家长认为疫苗分为免疫规划疫苗、非免疫规划疫苗，说明其重要程度不同，非免疫规划疫苗可以接种，也可以不接种。对此，组炳灿表示，免疫规划疫苗、非免疫规划疫苗的区别并非仅仅依照病种，还与当下国家所处的经济发展阶段以及疾病流行情况相关。而且免疫规划疫苗、非免疫规划疫苗的划分不是一成不变的，随着国家经济实力的增强，会有更多的非免疫规划疫苗划分为免疫规划疫苗，非免疫规划疫苗在有条件的情况下应该尽量接种。

我国对儿童实行预防接种证制度。儿童出生1个月内应办理预防接种证，每次接种疫苗时应携带预防接种证，儿童在入托、入学时需要查验预防接种证。预防接种是儿童的基本权利，儿童监护人应按照国家免疫程序按时带孩子接种疫苗，因故错过接种的要尽快补种。

“其实，接种疫苗并非儿童的专利，成年人需要增强接种疫苗的意识。”组炳灿说，接种流感疫苗可减少

患流感的机会或减轻患流感后的症状。

流行性感冒（简称流感）不同于普通感冒，是一种严重的呼吸道传染病。流感病毒致病性强，传播迅速，每年可引起季节性流行，严重危害公众健康。儿童、老年人、体弱者免疫力低、抵抗力弱，是流感病毒感染的高危人群。此类人群，应当在医生的指导下接种流感疫苗。流感病毒常常发生变异，流感疫苗要每年接种才能获得有效保护。

除了预防传染病，疫苗在癌症的预防方面同样发挥着重要作用，以宫颈癌为例，HPV疫苗能够有效预防由人乳头瘤病毒（HPV）引起的癌症。

另外，狂犬病是由狂犬病病毒引起的急性传染病，主要由携带狂犬病病毒的犬、猫等动物咬伤或抓伤所致。为控制狂犬病传播，饲养者要为犬、猫接种兽用狂犬病疫苗，防止犬、猫发生狂犬病并传播给人。

人被犬、猫等抓伤、咬伤后，应当立即进行伤口处置，并尽快注射人用狂犬病疫苗或抗狂犬病免疫球蛋白（血清）。狂犬病疫苗一定要按照程序按时、全程接种。

2020年全国爱国卫生月
防疫有我 爱卫同行