

“哪里需要就去哪里，一切听指挥”

——记我市无偿献血志愿者李伟

■ 记者 刘地委 文/图



李伟在献血。

高尔基说：“给永远比拿愉快。”在李伟看来，捐献血液和开展志愿活动是

快乐的事。只要能使他人健康，他愿为此努力，也成就更加幸福、快乐的自己。

“80后”李伟是一名多次献血者，也是我市一名红十字志愿者。11月4日，得知我市临床用血紧张的消息后，献血间隔期刚到的他，再次出现在文峰爱心献血屋，成功献血400毫升。

“有时间就服务。”这是李伟立下的“豪言壮语”。在许昌瑞贝卡污水净化有限公司工作的他，尽管平日里工作繁忙，但依然抽时间坚持参加无偿献血和志愿服务。

李伟第一次献血是在2001年。当时，看见停靠在路边的献血车，他很感兴趣，所以就去了。

很多事情开头并不难，难就难在坚持上。年复一年，定期献血逐渐成了他的习惯。只要许昌市中心血站电话打过来，李伟总会“第一时间”赶去献血。他说，虽然不知道自己献的血会在谁身上流淌，但他知道那是生的希望，可以挽救别人的生命，而且献血不影响身体健康。

从2001年9月第一次无偿献血到今天，李伟已经献血18次，总献血量达到7200毫升。

“一次又一次无偿献血后，我感到无比的欣慰与踏实，因为在关键时刻血

液就是生命。有人需要我，我为自己有合格的血液而自豪。”李伟说，很多人认为献血多了抵抗力容易下降。这是一个认识误区，适当献血反而能带来种种好处。只要身体允许，他会坚持无偿献血，也希望更多的人加入无偿献血队伍。

据了解，由于日常注意饮食，经常锻炼身体，在多次献血中，李伟很少出现因为身体原因导致献血指标不合格的情况。

除了积极参与无偿献血外，李伟长年利用休息时间参与无偿献血宣传工作，现身说法，鼓励更多的健康人士加入无偿献血行列。在他的影响下，许多朋友、同事陆陆续续加入无偿献血队伍。

“哪里需要就去哪里，一切听指挥！”李伟说，历经新冠肺炎疫情，他更懂得生命的珍贵。挽起衣袖，他是献血者，奉献满满爱心；穿上红马甲，他是志愿者，热情服务每一位献血者，递上一杯温热的糖水，轻轻地说一声“谢谢您”。李伟无怨无悔地践行着无私奉献的志愿服务精神。他以实际行动诠释了自己的爱心，让奉献成就了自己的快乐。



11月9日，许昌禾康智慧养老产业有限公司的刘总(右三)一行将一面印有“关爱老人 牵手公益”字样的锦旗送到许昌岭云骨伤医院院长蒋彩云(左三)手中，以表示对该院医护人员长期以来在“关爱老人健康，义诊服务患者”方面所做工作的充分肯定与赞赏。

记者 马晓非 摄

冬季是水痘高发季 请做好“战痘”准备

■ 记者 刘地委

最近这段时间流感来势汹汹，我市各大医院儿科患者明显增多。11月6日，许昌市妇幼保健院儿科主任裴留伟提醒：进入秋冬季节，昼夜温差大，通风不畅，正是水痘等呼吸道传染病的高发期，家长要注意预防。

裴留伟介绍，水痘是由带状疱疹病毒引起的急性传染病，以全身性丘疹、水疱、结痂为特征。水痘一年四季都可发生，冬春季高发，高发期一般出现在每年11月到次年1月。任何年龄段的人群均可感染水痘，但多见于婴幼儿和学龄期儿童。

水痘有15天左右的潜伏期，初发症状酷似感冒，特别是孩子，会出现发烧、四肢无力、头晕、呕吐等典型的感冒症状。如果前胸、后背及口腔出现红色丘疹和水疱，应及时就诊。

“水痘发病前一两天至疱疹结痂为止都有很强的传染性。病毒主要通过飞沫经呼吸道传播，也可经接触患者疱疹液或被污染物品感染。”裴留伟提醒，水痘易发于人员密集场所，托幼机构、学校应加强晨检，发现水痘病例及时报告并严格执行隔离治疗措施。另外，接种疫苗是预防水痘最有效的方法。

不少家长认为孩子注射一次疫苗就终生免疫，这种想法是错误的。水痘疫苗也有保护期限和保护率。当疫苗产生的抗体失效时，仍可感染病毒。参照世界卫生组织的标准，建议1岁到1岁半、4岁到6岁接种2次水痘疫苗，能达到较好的预防效果。

虽然水痘是传染病，但家长也不必恐慌。家长要对可疑或确诊为水痘的患儿进行隔离，隔离期至皮疹结痂脱落为止。对接触水痘疱疹的衣服、被褥等物品进行消毒，且不与健康人共用。此外，隔离期要注意空气流通，给孩子穿宽松的衣服，避免水疱破裂。为了避免孩子乱抓乱挠，造成二度感染及留下疤痕，家长可把孩子的指甲剪短，保持其双手清洁。患儿宜吃清淡易消化的食物，避免食用辛辣、油炸食物，多喝温开水。

另外，有家长认为，孩子长水痘期间不能够洗澡，其实这种想法是不正确的。孩子在出水痘期间，更要保持皮肤清洁，一定要定期洗澡，洗完澡用柔软的毛巾或纱布擦干净，之后涂抹一些止痒的药膏。

血脂升高会引起动脉粥样硬化

预防高血脂从改善生活方式开始

■ 记者 刘地委

如今，血脂异常已经不是老年人的“专利”。不少年轻人体检后，血脂检查结果一栏也会出现升高的箭头，但大多数人觉得身体没有异样就不予理会。对此，11月8日，许昌市中心医院健康管理中心主任田锦芳在接受记者采访时表示，血脂升高会引起动脉粥样硬化，体检后如果出现了血脂异常，应该拿化验单请医生判断到底需不需要干预。

田锦芳告诉记者，血脂，是血浆中的胆固醇、甘油三酯(TG)和类脂(如磷脂)等的总称。

胆固醇是类似油脂的物质。血液中的胆固醇必须与特殊的蛋白质结合形成脂蛋白，才能被运输至组织进行代谢。当血液中胆固醇含量最多的低密度脂蛋白胆固醇超标时，会穿过血管内皮进入血管壁内沉积下来，逐渐形成动脉粥样硬化斑块。其中，不稳定的斑块随时会破裂、脱落，形成栓子、造成动脉阻塞，引发脑中

风和心肌梗死。

冠心病的主因是心脏冠状动脉硬化。该过程早在青年甚至幼年时期已经开始。血管狭窄到一定程度或合并急性血栓形成时会有明显症状。由于受饮食、生活习惯及外界环境等影响，目前，我国的冠心病发病年龄明显提前，很多20多岁的年轻人发生急性心肌梗死，甚至因此而死亡。

血脂异常一般无明显临床症状，不通过专业仪器检测很难发现。很多人没有定期体检的习惯，一些细微的症状往往被忽视。如何及时发现并有效控制血脂异常呢？田锦芳表示，日常生活方式干预是预防血脂异常的有效措施。

在生活水平大大提高的今天，热量摄入极易超标，导致体内脂肪堆积。同时，由于现代生活、工作节奏加快，很多上班族久坐少动，上下班以车代步，长时间玩电脑游戏或以网购减压，时间一长腰围就超过了预警线。腰围是身体健康的晴雨表，腰臀

围比例是人体脂肪分布的指标。苹果型身材的人有过多的脂肪积聚于腰间，更易患上心脏病、高血压和糖尿病等慢性疾病。

工作压力大、缺少锻炼者可每天坚持半小时左右的中等强度有氧运动，如健步走、慢跑、打太极拳等，将体重和腰围控制在正常范围内，男性腰围不宜超过90厘米，女性不宜超过80厘米。运动要适量，一直不锻炼的人不要马上投入激烈运动中，以免超出身体承受能力，发生意外。运动后有点儿喘，微微流汗但讲话不累，表示此次运动强度适当；若活动后气喘吁吁，大汗淋漓，明显感到疲乏，甚至有头晕目眩等不适症状，说明运动过量了，应加以调整。

饮食方面，平时要注意控制饱和脂肪、反式脂肪和胆固醇的摄入；增加蔬菜、水果、粗纤维食物、富含n-3脂肪酸鱼类的摄入；少油低盐，不饮酒。控制其他危险因素，如对于吸烟的患者，戒烟有助于降低其心血管患病风险。