

爱心凝聚 共助患者渡难关

岛城爱心献血屋迎来越来越多的献血者

近日,随着新冠病毒感染者的逐渐康复,外出的市民日渐增多,岛城爱心献血屋也迎来了一位位奉献者。

一身警服英姿飒爽的栾英锴,是莱西市公安局看守所的一名辅警。1月2日看守所的一名嫌疑人急需输血,但因为血液库存紧张难以及时供应,嫌疑人的亲属想参加献血却远在四川赶不过来。得知情况的栾英锴想到自己正好到了可以献血的时间,于是1月3日他早早来到献血屋再次献血400毫升。早在2017年,刚满18周岁的栾英锴还是一名军人,本着全心全意为人民服务的想法加入了献血队伍,2021年退伍后他依然坚持献血助人。疫情期间他还不惧风险积极参加一线抗疫,协助防控人员做好卡口检查工作,栾英锴说道:“我虽退伍不退志,身为国家公安人员,需要我的时候我一定会冲锋在前,这是我肩负的责任。”

2003年辛树良和女朋友牟爱玲一起献血,见证了自我的爱情,2022年莱西疫情期间,他在妻子牟爱玲的支持下毅然参加献血,帮助有需要的人。前几日妻子牟爱玲

得知目前血液库存紧张的消息,便回家催促辛树良赶紧来献血,帮助医院里急需用血的患者,辛树良再次献血400毫升,为拯救生命尽己所能。辛树良表示,妻子的支持就是他献血的最大动力,让他坚定地一次次去点亮生命的希望。

父母的以身作则远比说教更能打动孩子,献血屋中张顺献血的举动便深深打动了儿子的心。看到父亲毫不犹豫地再次献血400毫升,上初二的儿子说道:“老爸的举动太有爱了,爸爸都献血了,我这个儿子绝不能落后,等我18周岁了就来献血。”累计献血8400毫升的张顺是全国无偿献血奉献奖金奖获得者,献血证上一个一个条形码,铭记了他一次次奔赴热爱的时刻。

一个人的力量可能微小,千万人的付出就会凝聚成磅礴力量,只要人人都愿意献出一份爱心,生命就会得到救助。如今,青岛市血液库存紧张,特殊时期让我们携手共同拯救生命,共助患者渡过难关。

观海新闻/青岛晚报 记者 于波 通讯员 徐燕青

爱心献血



献血者栾英锴。

健康提醒

冬藏滋补养肾为先

小寒节气养生 合理进补可事半功倍

小寒是一年二十四节气中的第23个节气。小寒的特点是天渐寒,尚未大冷,但隆冬“三九”基本上处于本节气内,因此又有“小寒胜大寒”之说。寒属极阴之气,主收藏凝滞,而小寒与小暑、大寒与大暑恰成阴阳两极,气运彼此相反。海慈医疗集团呼吸与危重症(肺病)中心二科副主任李莉莎介绍,人体在经历了春寒、夏暑、秋燥的消耗,脏腑的阴阳气血会有所偏衰,合理进补既可及时补充气血津液抵御严寒侵袭,又能使来年少生病,身体更强壮,达到事半功倍的养生目的。

“大寒小寒,吃饺子过年”。小寒节气的重点仍然是“滋补优先”,饮食上有以下原则:食宜温:冬季是吃羊肉、鸡肉等温热品的好时候,特别是对于偏于阳虚体质者的人。偏于阴气不足的食补以鸭肉

为好。饮食切忌黏硬、生冷食物。而冬季喝热粥也非常适合,如羊肉粥,以温补阳气;麦片粥,养心除烦;核桃粥,养阴固精;红薯粥,滋补肝肾。食宜杂:即食物要多样化,精粗搭配,荤素兼吃。

冬天人们有偏嗜高蛋白、高脂和高糖的食物,不吃或少吃粗粮、蔬菜、瓜果的倾向。这容易使人患缺铁性贫血、维生素缺乏症、便秘、口角炎、牙龈出血等症。食宜苦:这时的饮食应减咸增苦,苦味食物可助心阳,减少过亢的肾水,起到养肾的功效。冬天,人们最常见的食物,在北方是大白菜,南方有洋白菜。大白菜最外层的叶子是解毒清热的,菜心是黄色的,具有退热的功能。小寒节气可以适当吃一些萝卜和白菜。

此外,在冬季,气压比较低,空气中含氧量相对

减少。室内为了保暖,门窗封闭较严,通风不良。这就使室内的氧气进一步减少,常使人感到压抑、胸闷。专家建议在天气晴朗、日照充足的正午时分,可以适当开窗通气。小寒之后,我国气候开始进入一年中最寒冷的时段,一定要注意防寒防冻,尤其是有呼吸道疾病、心脑血管疾病的人,不可大意。在寒冷天气,胃肠道的活动增加,腺体分泌旺盛,胃和十二指肠溃疡患者往往频发上腹痛、反酸、上消化道出血等也多数发生在寒冷的季节。小寒养生要养肾为先,市民可通过搓擦腰眼、揉按丹田进行按摩养肾,还可通过药食同源补肾,平时也可多食一些炖羊肉、鸡汤、鸭肉等温肾补肾的食物。

观海新闻/青岛晚报 记者 于波 通讯员 范晓莘

健康青岛

不容小觑的脂肪肝

纠正不良饮食习惯 远离脂肪肝

近年来,“脂肪肝”成为许多市民体检报告中的高频词汇。孰不知,看似悄无声息的脂肪肝其实暗藏健康危机。如何正确对待脂肪肝,重新拥抱健康?本期《健康青岛》邀请了青岛市市立医院感染性疾病科主任兼本部消化内二科副主任辛永宁,与市民交流脂肪肝相关话题。市民如有问题可拨打健康热线85702120。同时,市民可关注市立医院官微了解相关内容。

31岁的郑先生身高1.73米,体重206斤。连续三年,他的体检报告上都赫然写着“脂肪肝”。原本没有任何症状的脂肪肝没有引起郑先生的注意,他觉得这三个字只意味着一种亚健康状态。然而,今年的体检结果显示,他的脂肪肝已经由轻度、中度发展为重度,肝功能检查转氨酶指标异常。年纪轻轻,肝功能异常,催促着郑先生慕名找到了专家辛永宁。结合检查结果,辛永宁给出了建议,首先需要改变生活方式,进行饮食运动干预,戒酒、减重,这样才能阻止脂肪肝带来的进一步伤害。

从临床接诊的情况看,早期脂肪肝可能仅表现为疲惫乏力,逐渐可出现低热、出虚汗、口苦、腹泻等症状。当脂肪肝进展到中、重度阶段,患者会出现类似慢性肝炎的表现,如食欲下降、厌油、疲惫、恶心呕吐、上腹隐痛等,少数患者还会感觉上腹饱胀。脂肪肝与不健康的生活方式息息相关。高脂肪、高热量食品消耗过多与肥胖症和脂肪肝关系密切。过量进食,吃零食、喜甜食和荤食、常吃夜宵以及不吃早餐等习惯为肥胖和脂肪肝的发病提供了条件。此外,少量饮酒并不增加脂肪肝的发病,但过量饮酒肯定会导致脂肪肝。另外,有肥胖症、糖尿病、高血脂症、高血压、冠心病、脑卒中以及脂肪肝家族史者容易发生脂肪肝。

辛永宁提醒市民,预防脂肪肝首先要纠正不良饮食习惯。要少饮酒或戒酒,做到一日三餐定时、适量,避免吃得快、吃得多、吃零食、吃甜食、吃夜宵以及把含糖饮料当水喝等。对经常过量饮酒者而言,减少饮酒量或完全戒酒是预防酒精性肝病的唯一有效方法。其次,市民要预防脂肪肝的发生,必须根据自身情况,每周坚持参加150分钟以上、中等量的有氧运动,并持之以恒。同时,应避免“久坐少动”的不良习惯。此外,还要谨慎使用各种药物。肝脏是药物代谢的主要场所,用药不当极易造成包括脂肪肝等药物性肝损害。必须用药时,应严格掌握指征,合理调整药物剂量和疗程。于波 张小青

手术直击

早发现护“胃”健康

微创手术一举铲除胃部早癌隐患

对待癌症要早发现早治疗,早发现看似是一句口号,实则至关重要。家住城阳的李先生前后经历了两次胃癌手术,彻底领略到了“早发现”的重要性。本期的《手术直击》将播出市立医院东院消化内一科主任高玉强主刀的残胃早癌粘膜下剥离手术,并由高玉强解读手术,就如何发现并识破胃部的早期癌症提出健康提醒。同时,在节目的过程当中,开通了健康咨询热线85702120。

消化道恶性肿瘤可谓“赫赫有名”,胃癌、结直肠癌、食管癌等消化道肿瘤占我国全部癌症发病率的45.82%,其中每年约有49.8万人死于胃癌。李先生是一名胃癌患者,多年前因胃部不适来到市立医院就诊。然而,因就诊时间太晚,胃癌已进展到了中晚期,只能背水一战,通过手术切除了胃的大部分。出院后,胃部的健康状况成为李先生一家关注的焦点。前段时间,他的腹部出现不适,在孩子的催促下,来到了市立医院东院消化内一科就诊。检查发现,李先生的残胃再次患上了胃癌,但不幸中的万幸,这次胃癌属于早期,可以通过微创手术——残胃早癌粘膜下剥离手术一举摘除病灶。在残缺的胃部实施粘膜下剥离手术,对主刀医生高玉强来说也是一次考验。残胃留给他的操作空间小,病灶位于残胃的大弯处,切除过程要克服重重困难。由于残胃的血供丰富,稍有不慎可能会面临出血风险。凭借着丰富的经验,高玉强熟练操作内镜,手术全程力保患者安全,最终用时一个小时成功切除病灶。术后第二天,李先生便可进食了,三四天后顺利出院。

高玉强介绍,患者经历的两次手术形成了鲜明的对比,第一次的切除手术让他和家人对胃癌有了全新的认识,通过及时检查发现了残胃上的新病灶端倪,由于病变较小,通过内镜手术即可完成治疗,手术的创伤小、痛苦少且愈后效果好,不需要化疗,即可回归正常生活。

鉴于李先生的两次就诊经历,高玉强提出发现胃部早癌关键在于早发现,建议市民定期查体,重视胃肠镜检查,一旦出现问题要寻求专业医生的帮助,将早癌控制在摇篮之中,还身体健康状态。于波 张小青

《健康青岛》播出时间

QTV-2 首播:周六 8:50 重播:周一 9:25 周三 9:25

《手术直击》播出时间

QTV-2 首播:周六 9:40 重播:周二 9:40 周五 9:40