

首钢工学院在校大学生李虎

# 为白血病患者捐献造血干细胞

本报讯 这几天,首钢工学院在校大学生李虎为白血病患者捐献造血干细胞的事迹正在校园里流传,李虎无私奉献的志愿者精神深深感动了很多人。

2013年,初入大学的李虎就加入中华骨髓库,开始了自己的志愿活动。就在今年1月份,李虎得知自己与一名12岁的白血病患者配型成功,只要同意捐献就可能挽救一个人的生命,要知道异基因配型的相合率在十万分之一到百万分之一之间。面对一个急需帮助的生命,李虎毫不犹豫,他希望通过自己的善举能挽救这名患者的生命。

3月10日,在进行3小时的血液采集后,约55毫升的造血干细胞悬液被成功提取。

捐髓之前,李虎一直不想让同学和学校知道这件事。他说:“我是一名志愿者,这是我该做的。”李虎表示,以后再需捐献造血干细胞,他还会捐助,因为中华民族需要互帮互助。同时,他将以自己的经历,带动更多人参与这项志愿活动。

洪慧



中华骨髓库北京分中心、石景山区红十字会负责人慰问李虎

区卫生计生委

## 加强麻疹疫情防控 保障辖区居民健康

本报讯(通讯员郭筋茹)近期,北京市麻疹疫情呈高发态势,为有效控制疫情的蔓延和流行,区卫生计生委要求各医疗机构加强监测与宣传,保障辖区居民健康。

区疾控中心按照要求加强业务培训,提高医务人员诊断鉴别能力和报告意识。相关医疗机构50岁以下的医务人员本着知情、自愿的原则进行接种;全区大中专院校、企事业单位和包括工地、商贸、集贸市场的外来务工人员也进行了接种。

医疗卫生部门还多渠道地开展健康宣教,在石景山报、信息网上传播防病知识、自行制作海报和折页,下发至社区、街道、医疗机构,同时组织了社区健康宣传活动。区卫计委还制作“致在石景山区居住的非京籍人士的一封信”,向外来务工人员宣传强化免疫的重要性。

每年的3~5月是北京市麻疹高发期,为此,区卫计委将继续保持高水平的免疫接种率、做好医务人员麻疹疫苗接种工作、提高流动

儿童、外来务工人员疫苗接种率;加强培训和宣传,强化对发热初诊有症状患者接诊制度的落实,有效开展监测工作。

据了解,麻疹是由麻疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病,传染性很强,现在麻疹改变了以往冬季流行的规律,成为全年散发的疾病,发病年龄也从5岁以下的婴幼儿转向主要为8个月以内的婴儿及14岁以上的青少年为主。另外,其临床表现也不典型,多为轻症,这些都给麻疹的诊断造成了困

难。典型麻疹的临床过程可概括为“烧三天,出疹三天,退热三天”。一般根据临床皮疹特点即可作出诊断,确诊需做血清学抗体检测。凡是没有得过麻疹,也没有注射过麻疹疫苗的小孩或成人,如果和麻疹病人接触,很容易受到传染而得病。得了麻疹,要住院隔离。在没有并发症的情况下,一般只需要对症治疗,同时要注意患者的护理,如保持室内空气新鲜,温度适宜,多喝水,吃些营养好、易消化的食物。

防范各类违法行为反弹

## 卫生监督部门再挥重拳

本报讯(通讯员肖卉)为防止各类违法行为的反弹趋势,区卫生监督所于3月5日~3月31日开展“保秩序、压反弹”专项检查。

区卫生监督所将在重点区域开展打非、“四小”整治和监督检查,本次行动以“强化属地监管意识、提高综合执法力度、提升长效管控水平”为目标,加大执法力度,挤压违法空间,采取宣传引导、高压严管等工作措施,形成宣传舆论与执法处罚的高压态势,有效遏制各类违法行为的反弹势头。截至3月15日,区卫生监督所共出动监督员776人次,监督检查195家单位,通过暗访建立非法行医台账,联合街道办事处、食药局等多部门30余人开展综合执法,对模式口地区3家违法经营的“黑诊所”及非法游医进行查处并取缔。

下一步,区卫生监督所还将通过集中整治行动,坚决确保全区主要大街、重点区域及重点点位周边违法行为不出现滋生、反弹情况。同时开展宣传告知、引导劝离和告诫规范工作,教育引导违法经营者主动停止违法行为,营造良好舆论氛围,大幅提升群众满意度。

### 简讯

●为切实保障2015年全国两会期间我区公共卫生安全,区卫生监督所高度重视,实施领导带班及值班制度,值守人员确保信息畅通,按时上报各项工作情况。截至3月16日全国两会闭幕,全区未接到传染病疫情、生活饮用水等突发公共卫生事件报告。 贺辰



日前,石景山医院社区科、远洋山水社区卫生服务站及首都医科大学2012级的8名学生来到远洋山水南区小广场,为附近居民开展健康咨询活动。

活动中发现5名血压异常升高患者,医护人员建议他们建立健康档案,并签约家庭医生式服务,进行慢病规范管理,提醒清晨按时服用降压药物、定期监测血压防止心脑血管恶性事件发生。

王晓艳

### 健康知识

## 春季巧食水果可养生

春风送暖,大地回温,随着气温的升高,人们的室外活动增加,胃口也随之大开。而当今的种植技术,也保证了市场上无论哪个季节都有多种多样的水果供应。那么,春季常见、常吃的水果都有些什么养生作用呢?这里给您简要介绍几种。

**苹果:** 苹果味甜微酸,可谓市场上最常见的水果,富含

丰富的营养,而且营养成分可溶性大,容易被人体吸收。苹果是一种低热量食物,每100克只产生60千卡热量。中医认为,苹果还有生津止渴、清热除烦、健胃消食、美容润肤的作用,味性平,大多数人都能食用。

**橙子:** 橙子味酸甜,含橙皮甙、柠檬酸、苹果酸、琥珀酸、糖类、果胶和维生素等多种营养成分。中医认为,橙子还具有止呕恶、宽胸、解酒、解鱼蟹毒的作用,饮酒的人可以吃橙子解酒。但橙子性凉,不可多食。

**香蕉:** 香蕉味甜,含有淀粉、蛋白质和多种维生素、纤

维素,还可以帮助通便。中医认为它能清热解毒、利尿消肿、安胎。所以孕妇便秘的时候可以适当吃些香蕉。但香蕉含糖量高,血糖高的人不能多食。

**草莓:** 草莓味甘、酸,被誉为果中皇后,富含果糖、蔗糖、柠檬酸、苹果酸、水杨酸、氨基酸、矿物质和多种维生素。草莓还含有果胶和丰富的膳食纤维,可以帮助消化、通畅大便。中医认为草莓具有润肺生津、健脾、消暑、解热、利尿、止渴的功效,但肠滑便泻者和尿路结石病人不宜多食。

韦薇

## 专病专治 鼻炎感冒要分清

鼻腔作为人体肺部“空调”和“过滤器”,在防止病菌进入人体中起着非常重要的作用。而鼻子清洁却往往被人们所忽视。干燥的天气很容易在鼻腔黏膜和鼻纤毛上沉积大量污垢和细菌,使鼻子又脏又干,极易引发鼻炎、鼻窦炎等炎症和过敏性疾病,并且使感冒、哮喘、肺炎等流行性疾病病菌得以顺利侵入人体。

### 专病专治 鼻炎感冒要分清

如何判断是感冒还是患了鼻炎呢?北京长庚医院耳鼻喉专家介绍,过敏性鼻炎与感冒是有明显区别的,感冒多是在着凉等原因后病毒、细菌入侵机体而导致的,具体表现为鼻塞、流涕,严重者伴有发热、咳嗽、肌肉酸痛、周身乏力等。感冒为自限性疾病,注意休息,多喝水,7—10天就可自愈。过敏性鼻炎是因接触尘螨、花粉、霉菌等过敏原引起的。患者在遇到过敏原,甚至冷空气或烟味等刺激时就会鼻子痒,打喷嚏,过敏性鼻炎患者有的会连打十几个、几十个喷嚏,随后流清水样鼻涕。有的人伴有鼻塞、头痛,但不会有全身症状。

如果鼻涕黏稠,成黄绿色或有伴头痛,前额、眼下眶胀痛,九成患者可确诊鼻窦炎,鼻窦炎会造成记忆力下降、精神萎靡不振,并对视神经、听神经容易产生破坏,特别是儿童尚处在生长发育期,是炎症最易侵犯的对象,危害性较大,应及时治疗。

### 对症治疗 切忌乱投医

过去,治鼻炎传统的手术方法创伤大、痛苦大,疗效常常不明显,由于不能彻底根除病变组织,易反复发作,令患者痛苦大,因此很多患者对去医院检查、治疗产生恐惧,直接导致很多患者在日常生活里,一出现鼻塞症状就上药房买支滴鼻药水来滴鼻。有些人用药后,鼻子通气会暂时好转,但隔不多久,依然如故,甚至塞得更加厉害,鼻涕也流得更多。这时患者往往以增加滴药的量及次数来维持效果,结果鼻塞反而长期不愈,滴鼻药难以离身。最后到医院检查后得知,患上药物性鼻炎了。

为了预防药物性鼻炎,一定要专病专治,鼻塞先得查找原因。像过敏性鼻炎,鼻窦炎、鼻中隔偏曲、鼻腔肿瘤堵塞、鼻甲肥大、鼻息肉等鼻病不是只用药物就可以解决的,一定要到正规的医院检查,对症治疗才是好方法。健康咨询热线: 010-68869751

**韩晓萍**,主治医师,毕业于大连医科大学。从事耳鼻喉科临床工作十几年,曾到白求恩国际和平医院等三甲医院耳鼻喉科进修。很好的掌握耳鼻喉科常见病及多发疾病的诊治,尤其擅长鼻部内窥镜微创手术。诊疗范围:鼻息肉,鼻窦炎,慢性鼻炎,过敏性鼻炎,咽炎,鼾症,扁桃体炎,中耳炎,声带息肉,声带小结等。深受广大患者的信赖。

北京长庚医院耳鼻喉科健康热线:010-68869751  
地址:地铁1号线古城站C口往前50米

