

梁梅：献血是我的一个“习惯”

“冬病夏治”话健康

记者 陈星 实习生 占健宇 杨灿

6月30日中午，在双清区兴隆坳的一家小餐馆里，刚从市中心血站献完血小板的梁梅正在搞自家小店的卫生，看上去干劲满满。

今年43岁的梁梅从2004年开始献血，至今献血6200毫升，献全血16次，机采血小板1次，获得2014-2015年无偿献血奉献奖邵阳市金奖。

“将心比心，好人有好报”

1999年，在家附近的路口处，一场意外的车祸降临在梁梅身上，伤势极重，需要大量的血急用，可当时医院的血库并不足以供用。

不幸中的万幸，所在医院联系到衡阳市的一家医院，将与梁梅相配的血液及时从那调了过来，这才使梁梅渡过难关。

从那一场车祸之后，梁梅便心存感激。“我现在的健康也是因为当时有健康的血液输入到我的身体里，我真的很感动。如今我和我家人的身体都不错，

所以我一直相信好人有好报，人一定要善良。”至今她还把这话挂在嘴边。

“选一个特别的日子去第一次献血”

2004年5月24日，这是一个梁梅永远不能忘怀的日子。

“当天是我的生日，距车祸手术已经有五年了，终于可以献血了。”梁梅说。因为动了大手术以后，要休养五年以后才能献血。当天是她的生日，梁梅让丈夫陪她去流动献血车处，进行了她人生中第一次献血，她觉得这是送给她最好的生日礼物。

这一献就是13年，一年两次，从来没有断过。现在邵阳市可以捐献血小板，献血小板和身体状况直接挂钩，要身体状况足够达标，才能够捐献。这与捐献全血不同，只要身体达标，就可半个月献一次血小板。

“从另外的方面看，我觉得献血小板更好一些了，这样我就可以半个月去献一次，更能帮助那些需要的人。”梁梅说道。

“带动身边人一起去献血”

梁梅到了一定时间就去献血，一开始身边的朋友很了解。梁梅介绍，她身边的朋友之前一直劝梁梅少去献血，对身体不好。

梁梅每次都回应大家，献血不但不会损害自己的身体，反而会对身体有好处。除此以外，将血献给有需要的人，也许你的血就能救一条生命。年复一年，身边许多的朋友都被梁梅打动，渐渐地跟着梁梅一起去献血。

除了日常献血，梁梅还加入了一个名叫“壹心慈善志愿者”的组织，他们不定期地号召志愿者去养老院照顾老人，而梁梅一有空就去养老院献爱心。

“我把那些老人当作自己的父母看待，我帮忙洗衣服、刷盘子，感觉很温暖。在身体允许的条件下，我会一直坚持献血，如果自己身体不达标了，我就会去做别的公益。”梁梅还呼吁大家，多做慈善活动，多做运动，多做有意义的事情。

献血英雄

孕期水肿，就刻意不喝水？

错！要喝水，少盐，少站立，多点蛋白质的摄入

记者 陈星 实习生 杨灿

7月1日，市民刘女士早上一起床发现，平时穿的鞋子都穿不了了，只能拿出男士拖鞋出来穿，原因是脚全部都水肿了。

刘女士目前怀孕已经有34周了，每天大着的肚子让她感觉到走路都有点吃力，除了上班时间，她几乎是能坐着不站着，能躺着绝不坐着，每天家人叫她外出散步都犯愁。

7月1日早上，刘女士一早就起床了，准备到医院去做一个胎心监护，看看孩子的发育情况。可是一起床以后却发现，自己的凉鞋、运动鞋都无法让脚塞进去，最后只好在家里找了一双男士拖鞋穿到医院去。

“当时用手按了按脚，脚上的皮肤立马就凹陷了下去，好几分钟才恢复正常。”刘女士说，当时就知道自己的脚是出现水肿了。

到医院产检以后，将水肿的双脚给医生看，医生表示让刘女士回家以后多走动，吃一些利尿的食物，如果继续水肿就到医院来看。

刘女士很疑惑，以前生儿子的时候没有发生过水肿，现在怎么就出现水肿的状况了呢？

市第一人民医院产科护士长申黎明表示，孕期水肿是大多数孕妈都会遇到的一种症状，多见于第一胎、双胎、羊水过多或有高血压病、高龄产妇。孕期水肿太厉害，会引发妊娠高血压，所以孕妈们不能掉以轻心。

为什么会水肿的状况呢？申黎明介绍，怀孕期间孕妈胎盘分泌的激素及肾上腺分泌的醛固酮增多，造成体内钠和水分滞留。妊娠后血容量可比非孕期增加40%左右，所以血容量增加后，组织间液也会增加，这就容易形

成水肿；再就是腹腔中的宝宝慢慢长大，妈妈的肚子明显变沉，会使盆腔附近的静脉受到压迫，影响血液回流，造成浮肿。

申黎明说，除了正常的生理性原因外，孕期突发的疾病也可能造成身体水肿，例如妊娠期高血压疾病、妊娠合并肾脏疾病、妊娠合并心脏疾病或其他肝脏方面的疾病等，这些疾病不仅会对孕妈的身体造成不同程度的影响，对胎儿的健康也会有危害。

怎样预防或减轻水肿情况？

申黎明说，现在有些孕妈看到自己身体水肿了，就会想办法消肿，有些孕妈甚至不愿意喝水，其实这种观念是错误的。水是维持人体生命体征和体内循环的重要物质，千万不要为了避免水

肿就刻意不喝水。引起水肿的主要原因是盐分摄取过多，因此日常饮食应以清淡为主，减少食盐和含盐食物的摄入，正常情况下每天食盐的摄入量不应超过6克。缺乏蛋白质也是引起水肿的原因之一，所以要适当增加蛋白质的摄入，如家禽、家畜、肉、鱼、海鲜、贝类、蛋类、奶类及奶制品、黄豆制品等。

申黎明提醒，有水肿情况的孕妈们不宜站立太久，休息的时候，最好用凳子把双脚抬起；准爸爸也可以帮孕妈轻轻按摩脚踝和双脚以促进腿部血液，进而改善水肿情况。



哪些疾病适合做冬病夏治

1、肺系疾病：①体虚感冒，慢性咳嗽，慢性支气管炎，哮喘，阻塞性肺气肿，肺间质疾病，肺功能不全；②过敏性鼻炎，慢性鼻炎，慢性咽炎，变应性咽喉炎等。

2、疼痛性疾病：①风湿免疫性疾病：如风湿与类风湿性关节炎，强直性脊柱炎、骨关节炎，产后风湿病、骨质疏松症，痛风等；②肢体经络类疾病：肩周炎，颈腰椎病，腰腿冷痛，四肢冷麻，腰肌劳损，坐骨神经痛，关节炎，网球肘，电脑手。

3、寒性疾病：①脾胃虚寒：慢性胃炎，慢性肠炎，慢性结肠炎，虚寒性腹痛腹泻等；②肾阳虚证：前列腺疾，阳痿，遗精，早泄等；③冲任虚寒：痛经，慢性盆腔炎，宫寒不孕等。

4、亚健康状态：①阳虚体质——以怕冷为主要表现；②气虚体质——以体质虚弱、容易疲劳为主要表现；③痰湿体质——以虚胖为特点，容易出现困乏、疲劳、怕冷、便溏、苔腻等症；④血瘀体质——以肤色晦暗、身有痛处、舌质紫暗为特点，是各种心脑血管疾病发生率最高的一种体质。

三伏六贴时间安排

头伏开穴贴：7月2日-7月11日

头伏：7月12日-7月21日

中伏：7月22日-7月31日

中伏加强贴：8月1日-8月10日

末伏：8月11日-8月20日

末伏加强贴：8月21日-8月30日

7月2日-8月30日均可贴敷，周六周日无休息，有需要的病友请勿错过！

地址：市中西医结合医院门诊五楼

咨询电话：13517399980(申主任)

