毕勇:献血是最好的礼物

记者 陈星

7月17日下午,在毕勇的家里,几本大红色的献血证被他收在了柜子里珍藏着,这是他多年来对社会贡献的“证据”。

毕勇出生在新邵县的一个知识分子家庭,父亲毕先杰是一名科研人员,从小对孩子的教育特别严格,教育孩子们要有一颗为社会做贡献的热心。在父亲的耳濡目染下,毕勇努力读书,毕业以后回到家乡,成为了一名人民教师。

说起自己的第一次献血,毕勇觉得有点惭愧。2003年,他当时经过市区人民广场附近时,看到有一辆献血车停靠在路边,心里便想着,到车上去验个血,看看自己是什么血型,还能够免费体检一下身体。

“当时是抱着免费体检的心态上车的,检验以后发现自己的身体特别棒,第一次献了300毫升的血。”毕勇说。

在此之前,毕勇对于献血没有任何概念。通过第一次献血,他了解到了献血对身体的好处,也就顺理成章成为了市中心血站的一名志愿者。

回家以后,毕勇将大红色的献血证摆放在妻子面前时,却被妻子狠狠地“教训”了一顿。

“妻子对献血不了解,总是觉得献血不安全,对人的身体伤害会很大。”毕勇说,时至今日,妻子仍然不准他献血。每次他都是偷偷去献血,回来以后妻子嘴上批评他,却还是给他做了很多补身体的食物,让他非常感动。

从献血到现在,毕勇坚持了14年的时间,一共献血29次,献血量达到了9900毫升。为了让身边更多的人加入到献血队伍中来,毕勇经常在学校老师中间发动志愿者,现在新邵县新田铺镇长冲铺中学已经有好几名老师都成为了献血积极分子。

除了发动身边的朋友,他也将自己的两个儿子都拉入到献血队伍中来了。大儿子目前在深圳工作,每年都会定期去献血。

今年1月20日,正好是毕勇小儿子的18岁生日。当日一早,他便带着儿子来到市中心血站,让儿子献血400毫升。

“当天是小儿子的成人礼,我觉得献血是送给他最好的礼物。从那天起,他就是一个大人了,要对自己的人生负责,也要为社会做出一些贡献了。”毕勇说着。

如今已经58岁的毕勇表示,只要身体允许,就会一直献血,为社会贡献一份微薄的力量。

献血英雄

孕妇漏胎,千万不要自作主张

记者 陈星

时下,部分女性在怀孕以后会出现不同程度的漏胎现象,这个时候就需要听取医生的建议,是继续保胎还是终止妊娠。

7月17日,市民罗女士就述说了自己的“大意”,称现在就算后悔也没有用了。

原来,罗女士2012年怀上了第一个孩子,怀孕40天的时候出现了阴道出血的情况。到医院检查,发现是漏胎。在医生的建议下,罗女士采取了服用保胎药,并且完全卧床的方法保胎。整整在床上躺了3个月的时间,确定胎儿已经正常才开始下床走动。

整整3个月的时间,罗女士每天都服用黄体酮、保胎灵等保胎药,除了上厕所,连吃饭都是在床上。怀胎十月,罗女士生下了一个大胖小子,全家人都非常开心。

随着二孩政策的实施,罗女士开始再次备孕。去年11月,罗女士成功怀孕了,可是仍和第一次一样,出现了漏胎的现象,这次她自己买了一点保胎药在家里服用,有时间就尽量躺着。

“总觉得这次和第一次一样,便也没太在意,加上又要上班,又要照顾儿子,也就没有以前那么讲究。”罗女士除了每天服药,该上班还是上班,有时候儿子撒娇她也会抱抱。

怀孕不到两个月的时间,罗女士漏胎的现象不但没有好转,反而越来越严重。

罗女士在家人的陪伴下来到医院检查。医生发现胎儿没有胎心,确定已经没有生命迹象,提议罗女士终止妊娠。

听到这个消息,罗女士懵了,自己吃着保胎药,也尽量休息了,怎么还会出现这样的情况呢?

市第一人民医院产科医生杨敏介绍,罗女士怀孕以后出现漏胎现象不就医,却在家里盲目保胎是不可取的。盲目保胎不仅会给孕妈妈造成沉重的心理负担和健康危机,还极有可能导致宝宝先天畸形等疾病。因此,怀孕后科学保胎,对孕妈妈和胎宝宝的健康安全非常重要。

杨敏介绍,女性怀孕以后出现漏胎等现象,主要与孕妈妈的个人体质有关。尤其是有多次流产史的,她们身体上可能本来就存在一些问题,所以常会出现先兆流产的情况。一些高危、高龄孕妈妈有时也会遇到同样的情况,但这未必是她们身上的问题,而可能是由于高龄孕妈妈生孩子的愿望比较迫切,致使这种紧张的情绪影响到孕期的稳定。

杨敏说,一旦发现有先兆流产,需要保胎的迹象,孕妈妈一定要在第一时间内到医院进行就医检查,千万不要自作主张,随意选择保胎药物。导致先兆流产的原因不同,治疗方法也会因人而异。如果不能有针对性地选择保胎药物,极有可能给胎宝宝带来危险。保胎药并非多多益善,人工合成的孕激素制剂可能会造成胎宝宝先天畸形。

妈咪课堂

一杯牛奶,强健一个家族

国家二级公共营养师 许仁安

如果说,对“一杯牛奶,强大一个民族”没有切身体会的话,那么,对“一杯牛奶,强健一个家族”,我却最有发言权。2006年,我70多岁的母亲因骨质疏松骨折住院,此后一直坚持每天2杯牛奶,也不曾专门补钙。现在母亲80多岁,依然健步如飞,一年四季上山种玉米、红薯、花生、黄豆、绿豆、荞麦、黑芝麻等等,白菜、萝卜、冬瓜、南瓜更不用说,总之,80多岁的老人比一个40-50岁的人干活还多。在母亲的带领下,我的70岁以上的叔叔婶婶、50岁以上的姐姐姐夫都坚持每天喝牛奶,很少有生病住院的现象,整个家族医药费大幅度下降。

中国营养学会指出,牛奶中富含钙,是膳食中最容易被吸收的钙的来源。但也有媒体、特别是微信,不时报道出牛奶有害、促癌、诱发糖尿病的研究信息,对公众误导很严重。这些研究报告只是初步实验资料,并未得到证实,更未得到公认,尚不能作为指导大众的膳食实践的依据。

据2012年中国健康和营养调查结果,城乡居民平均每天奶类及其制品的摄入量为24.7g,还不如同期全国人均白酒摄入量(32g),可见我国居民奶类摄入一直处于较低水平。

为改善我国居民钙营养状况,国家推荐奶类的摄入量为每天300克。从营养健康的角度讲,不论年龄、性别和城乡,所有人都应该每天坚持食用奶及奶制品。大力提倡增加奶和奶制品的摄入量是改善我国居民膳食结构和健康状况的最方便、经济且有效的途径之一。

那么,如何做到每天一杯奶呢?

《中国居民膳食指南(2016)》指出,每天一杯奶,或相当于300克液态奶的奶制品。在家吃饭,早餐饮用一杯牛奶(200-250毫升),午餐加一杯酸奶(100—125毫升)。对于儿童来说,早餐可以吃奶酪2-3片,课间喝一瓶牛奶或酸奶。职工食堂、学生食堂应考虑每天午餐供应酸奶、液态奶等,鼓励大家选择奶类。

此外,有些人由于体内缺少分解乳糖的酶,在喝牛奶后会出现腹胀、腹泻或腹痛等不适症状,称为乳糖不耐受。这部分人群可以考虑:

1.选择酸奶、奶酪等发酵型奶制品。

2.选择低乳糖奶,可通过查看食品标签了解乳糖含量高低(奶制品营养标签中的碳水化合物主要指乳糖)。

3.每次少量饮奶,分多次完成每日推荐量。

膳食与营养(17)

优优历险记

第五节 地中海贫血筛查

妈妈第一次带我去产检,是在我长到8周的时候,那时我已变成胚胎,完成了主要器官结构的分化。看到B超下我那嫩嫩的胚芽,老妈欣喜若狂。在医生阿姨指导下做了血尿常规、心电图、肝肾功能、优生优育等检查,当然艾滋病梅毒乙肝病毒检测是国家规定免费的,必须做。后来又做了地中海贫血筛查(简称地贫)及早孕产前筛查,能给我提供一个良好的生长环境,是妈妈的心愿。

检测结果陆续出来,除地贫外其他都正常。结果显示妈妈为轻型α地贫携带者,听完医生阿姨的解释,爸妈乐意接受了进一步检查。地中海贫血是一种珠蛋白合成障碍所导致的遗传性慢性溶血性贫血,并不少见,是我国南方最常见、危害最大的遗传病,人群发生率高达10%以上。主要分α和β两种,以α地贫较常见。夫妇双方若同为轻型地贫基因携带者,怀孕以后子代的遗传几率是:1/4为正常胎儿,1/2为轻型地贫(同父母一样),1/4为重型地贫患者。重型地贫主要表现为胎儿水肿,肝脾肿大,贫血溶血,这样的孩子出生后很难长时间存活,给家庭带来沉重的经济压力和精神负担。如果通过地贫基因诊断确诊为重型者,通常要终止妊娠。2016年全市诊断重型地贫6例,全部终止妊娠。所以爸爸的检查情况很重要,直接决定孩子是否有病及发病的程度。几天后传来喜讯,爸爸检查的结果正常,我在生死门前溜了一圈,顺利过关。

朱秋蓉
(邵阳市妇幼保健院)

⑤