

昌吉市人民医院医务工作者吕锴多年累积献血15400毫升,相当于4个成年人的全身血量!

## 他用22年织就“生命纽带”

□本报通讯员 王浙

每到世界献血者日这一天,昌吉州中心血站采血点就会出现一个熟悉而亲切的身影。他连续22年,42次挽起衣袖,献出15400毫升鲜血。他就是昌吉市人民医院医务工作者吕锴。

2003年8月20日,呼图壁县曙光商场前的一辆献血车,改变了22岁吕锴的人生轨迹。刚大学毕业的他接过血站护士递来的“无偿献血”宣传单。“我身体壮实,献血能救人!”抱着这样的想法,吕锴毫不犹豫地走上献血车,捐献了200毫升的全血,完成了人生的第一次献血。献血后,吕锴的身体无任何不适,想到自己的血液可能成为他人生命的曙光,一种自豪感油然而生。也正是这一次简单的挽袖,吕锴开始了奉献热血、传递爱心的人生坚守。

2003年10月,吕锴成为昌吉市人民医院的一名医务工作者。从病人服务部到供应室,岗位在变,但他对无偿献血的这份公益心从未改变。临床用血关乎生死,而血源经常短缺。作为医务人员,他比其他人更加懂得血液的珍贵。



6月18日,吕锴在昌吉州中心血站献血。

□王浙摄

为了帮助更多需要用血的患者,吕锴年复一年坚持无偿献血。无论是医院组织的集体献血,还是社会层面的紧急用血需求,他总会在下班或休息时第

一时间赶往血站,毫不犹豫地捐献全血或血小板。

2009年10月,吕锴自愿登记加入中华骨髓库,成为昌吉州红十字会捐

造血干细胞的志愿者。他始终保持着随叫随到的状态,就像一位时刻待命的“生命快递员”,只等那通能挽救生命的配型成功电话。

2012年9月3日,吕锴得知乌鲁木齐一名患者病情危重,急需A型全血,他第一时间响应,赶赴中国人民解放军乌鲁木齐血液中心捐献了400毫升全血。

2024年11月26日,一则院内倡议书让吕锴坐立不安。原来一位同事的直系亲属患重病,血库A型血小板告急,他立即驱车前往昌吉州中心血站成功捐献1个治疗量约200毫升的血小板。

22年,42次挽袖奉献,吕锴累计捐献全血与血小板总量达15400毫升,相当于4个成年人的全身血量。其中,2024年献血6次,献血量共11个单位2200毫升。“每次献血后,我感觉良好,工作照常。”吕锴笑着说,“每次200毫升至400毫升的献血量,仅占人体总血量的5%—10%。肝脏和脾脏储存的血液会迅速补充,骨髓造血功能也会被激活。”

作为一名医务工作者,吕锴比谁都清楚科学献血的好处,既能促进新陈代谢,又能降低血液黏稠度。他常说:“人体红细胞每120天就会自然更新一次,献血根本不会影响健康。”面对社会上“献血伤身”的误解,吕锴用自己22年的坚持给出了最好回答——15400毫升的献血量就是最有力的证明。在他的影响下,越来越多亲友同事也加入了这场生命接力的爱心长跑,共同编织起守护生命的红色纽带。

22年的执着奉献,换来沉甸甸的荣光。吕锴曾三度荣获“全国无偿献血奉献奖”:2008年—2009年度铜奖、2018年—2019年度银奖、2020年—2021年度金奖;2024年荣获昌吉州无偿献血志愿服务二星奖。

时至今日,在昌吉州的各个献血点,人们依然能看到吕锴熟悉的身影。当被问及“打算献到什么时候”时,这位朴实的医者只是微微一笑:“只要我的血液还能帮助他人,只要我的身体还允许,这条路,我会一直走下去。”

## 手术台

新医大一附院昌吉分院

## 远端桡动脉穿刺

## 让冠脉介入患者更舒心

本报讯 通讯员路晓丽报道:近日,新疆医科大学第一附属医院昌吉分院通过远端桡动脉穿刺技术,为患有胸痛的张先生(化名)做了冠脉介入手术,帮助他解决了做手术时疼痛难忍的心理阴影,受到了患者和家属一致赞誉。

张先生今年56岁,因不稳定型心绞痛就诊,接诊医生详细询问病情得知患者曾在几年前因急性心肌梗死做过介入手术,最终以“不稳定型心绞痛”收住入院,完善术前相关检查,决定为患者实施冠脉介入手术。但由于张先生曾因右臂近侧桡动脉搏动欠佳,导致既往多次穿刺近侧桡动脉未成功,“我不想做这个手术,太疼了,能不能给我想想别的办法。”张先生对上次手术的痛苦心有余悸,对冠脉介入手术存在强烈的抵触情绪。医生迪里夏提·斯提向其推荐了一种更为舒适的穿刺方式——远端桡动脉穿刺术。它与传统的穿刺方式不同,远端桡动脉穿刺创面小、安全性高、恢复时间短,张先生欣然同意。

最终,新疆医科大学第一附属医院昌吉分院冠心病二科医护团队为张先生成功实施远端桡动脉穿刺冠脉造影术+冠脉支架植入术。术后4小时,张先生即可正常活动,3天后出院。“大拇指做穿刺术,不仅减轻了我的心理压力,而且恢复得很快,感觉就像普通打针输液一样。”张先生感激地说。

阜康市医共体总医院

## 成功实施首例

## 颈动脉支架置入术

本报讯 通讯员张海燕、赵新新报道:6月16日,阜康市医共体总医院市人民医院神经内科成功完成院内首例颈动脉支架置入术。此次手术的成功,标志着该院在脑血管疾病微创介入治疗领域取得重大突破,为本地及周边颈动脉狭窄患者提供了更先进、更安全的治疗选择。

患者段先生,74岁,因“左侧肢体麻木、无力35天余”入院。经颈部血管超声及CT血管造影(CTA)检查,确诊为“右侧椎动脉纤细,右侧颈内动脉中段重度狭窄”,随时面临大血管闭塞导致的缺血性卒中风险。

经医院专家全面评估并与家属充分沟通后,新疆医科大学第一附属医院昌吉分院神经内科中心主任戴晶联合阜康市医共体总医院市人民医院神经内科主任高惠春及援疆专家张贺春共同为患者实施了右侧颈动脉支架置入术。手术团队通过股动脉穿刺建立通路,在精准影像引导下将保护伞置入颈动脉远端,防止血栓脱落,随后成功扩张狭窄部位并顺利置入支架。术后,患者血流恢复通畅,手术第二天就能下床活动,肢体麻木等症状也得到明显改善。

颈动脉狭窄是导致脑卒中的重要原因之一。高惠春介绍,传统颈动脉内膜剥脱术需开刀且创伤较大,而支架置入术具有创伤小、适应面广的优势,尤其适合高龄、合并症多的患者。

今后,该院将继续优化介入治疗流程,推动卒中中心建设,让更多患者在家门口就能享受到“精准、微创、安全”的优质医疗服务。

## 健康视点

昌吉州人民医院专家呼吁:

## 男性健康需要从“讳疾忌医”转向“主动管理”

□本报实习生 马军

在繁忙的工作与家庭责任中,男性健康常常被忽视。长期的压力、不规律的作息以及讳疾忌医的心理,让许多健康问题在无声中累积。近日,昌吉州融媒体中心记者走进昌吉州人民医院,采访多位临床经验丰富的医生,从专业角度解读男性健康问题,帮助更多人树立科学防治意识。

## 不容忽视的男性健康现状

在昌吉州人民医院泌尿外科门诊,每天都有不少男性患者前来就诊。据昌吉州人民医院泌尿外科主任梁小东介绍,近年来,男性泌尿系统疾病、生殖系统疾病以及慢性疾病的发病率呈逐年上升趋势。“很多男性患者都是等到身体出现明显不适,甚至影响到正常生活才来就医,这时候病情往往已经发展到比较严重的阶段。”梁小东说。

以前列腺疾病为例,前列腺炎是青壮年男性的常见病,而前列腺增生则是老年男性的多发病。昌吉州人民医院的数据显示,在50岁以上的男性中,超过半数存在不同程度的前列腺增生症状。“前列腺增生早期可能只是尿频、尿急,很多人觉得这是正常的衰老现象,没有引起重视。但随着病情发展,会出现排尿困难、血尿等症状,严重影响生活质量,甚至可能引发肾积水、肾功能衰竭等并发症。”梁小东强调。

除了泌尿系统疾病,男性生殖系统疾病同样不容小觑。睾丸炎、附睾炎、精索静脉曲张等疾病,不仅会影响生殖健康,导致不育,还可能引发疼痛等不适症状。梁小东说,“精索静脉曲张在男性人群中的发病率为10%—15%,在原发性男性不育中占30%—40%,但很多患者并不了解这种疾病,延误了治疗时机。”

慢性慢病也是威胁男性健康的“隐形杀手”。心血管疾病、糖尿病、高血压等在男性群体中的发病率明显高于女性。梁小东分析说:“长期的压力、不良的饮食习惯以及缺乏运动等,都是导致慢性慢病高发的重要因素。而且,男性对自身健康的关注度较低,很多人即便身体出现一些轻微的不适,也不愿意去医院检查,从而错过最佳治疗时机。”

## 常见男性健康问题及应对策略

## 前列腺疾病:守护男性“生命线”

前列腺腺作为男性特有的性腺器官,犹如一颗倒置的栗子,虽然体积不大,却对男性健康有着重要影响。梁小东详细介绍了前列腺炎和前列腺增生的相关知识及应对方法。

前列腺炎可分为急性细菌性前列腺炎、慢性细菌性前列腺炎、慢性非细菌性前列腺炎和无症状性前列腺炎。“急性细菌性前列腺炎发病急,主要表现为高热、尿频、尿急、尿痛等,需要及时使用抗生素治疗。而慢性前列腺炎更为常见,其病因复杂,常



图片由AI生成

可能与病原体感染、排尿功能障碍、精神心理因素等有关。”梁小东说,“慢性前列腺炎的治疗是一个长期的过程,患者除了要遵医嘱服药,还应注意生活方式的调整,避免久坐、酗酒、憋尿等。”

针对前列腺增生,梁小东介绍了多种治疗方法。“轻度的前列腺增生可以通过药物治疗,可以缓解排尿症状,延缓疾病进展。如果药物治疗效果不佳,或者病情严重影响生活质量,就需要考虑手术治疗。目前,我们医院采用的经尿道前列腺电切术、经尿道前列腺激光剝除术等微创手术,具有创伤小、恢复快的优点,是治疗前列腺增生的常用方法。”

## 生殖系统疾病:呵护生育与健康

梁小东在泌尿外科门诊经常遇到因生殖系统疾病前来就诊的患者。他着重讲解了精索静脉曲张和附睾炎这两种常见疾病。

“精索静脉曲张是指精索内蔓状静脉丛的异常伸长、扩张和迂曲。它会导致局部温度升高、缺氧、pH值改变、毒性物质滞留等,从而影响睾丸的生精功能。”梁小东介绍,“对于症状较轻、精液质量正常的患者,可以采用阴囊托带、穿紧身内裤等保守治疗方法。而对于症状较重、精液质量异常的患者,则需要进行手术治疗。目前,腹腔镜下精索静脉曲张高位结扎术是一种常用的手术方式,它具有创伤小、恢复快、效果好的优点。”

附睾炎是附睾的炎症,可分为急性附睾炎和慢性附睾炎。“急性附睾炎主要表现为附睾部位的红肿、疼痛,伴有发热等全身症状,需要及时使用抗生素治疗。如果治疗不彻底,就可能转为慢性附睾炎,导致附睾硬结、疼痛等症状反复发作。”梁小东提醒,“男性朋友在日常生活中要注意个人卫生,

避免泌尿系统感染,这对于预防附睾炎非常重要。”

## 慢性疾病:远离“三高”拥抱健康

昌吉州人民医院心内科主任李世春在心血管疾病的防治方面有着丰富的经验。他介绍,高血压、高血脂、高血糖被称为“三高”,是导致心血管疾病的重要危险因素。“男性由于工作应酬多,经常大鱼大肉、饮酒吸烟,再加上缺乏运动,很容易患上‘三高’。”李世春说,“预防‘三高’,关键在于养成健康的生活方式。要合理饮食,减少盐、油、糖的摄入,多吃蔬菜水果、全谷类食物;适量运动,每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、跑步、游泳等;戒烟限酒,保持心理平衡,避免长期精神紧张。”

对于已经患上“三高”的人群,李世春强调,一定要遵医嘱规律服药,定期监测血压、血糖、血脂,将各项指标控制在理想范围内,以降低心血管疾病的发生风险。

## 日常生活中的男性健康保健

## 合理饮食:吃出健康

昌吉州人民医院临床营养科副主任医师张霞为男性朋友们提供了科学的饮食建议。“男性在饮食上要注意营养均衡,保证蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质的摄入,有助于预防便秘、降低心血管疾病的发生风险。”此外,张霞还特别提醒,男性要少吃辛辣、油腻、刺激性食物,减少咖啡、浓茶的摄入。“这些食物和饮品可能会刺激前列腺,加重前列腺炎、前列腺增

## 适量运动:动出活力

运动对于男性健康至关重要。张霞建议,男性每周至少要进行3次运动,每次运动时间不少于30分钟。“运动方式可以根据个人喜好和身体状况选择,如跑步、游泳、骑自行车、健身操等。运动不仅可以增强体质,提高免疫力,还可以缓解压力,改善睡眠质量。”张霞说。

对于久坐办公室的男性,张霞还推荐了一些简单的办公室运动,如伸展运动、踮脚尖、深蹲等。“这些运动不需要特殊的场地和器材,在工作间隙就可以进行,有助于缓解肌肉疲劳,促进血液循环。”张霞说。

## 规律作息:睡出健康

良好的睡眠是健康的基础。男性每天应保证7—8小时的睡眠时间。长期熬夜、睡眠不足会导致免疫力下降,增加心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的发生风险,还会影响精神状态和工作效率。要养成规律的作息习惯,每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床。睡前避免使用电子产品,保持卧室安静、黑暗和凉爽,有助于提高睡眠质量。

## 心理调适:保持良好心态

在现代社会,男性面临着来自工作、家庭、经济等多方面的压力,心理健康问题不容忽视。昌吉州人民医院临床心理科主任赵奇瑛表示:“长期的精神压力会导致焦虑、抑郁等心理问题,进而影响身体健康。男性要学会正确应对压力,保持良好的心态。”

赵奇瑛建议,男性可以通过培养兴趣爱好、与朋友家人交流、参加社交活动等方式来缓解压力。“如果发现自己出现了焦虑、抑郁等情绪问题,不要独自承受,要及时寻求专业心理医生的帮助。”赵奇瑛说。

## 定期体检:男性健康的“守门人”

昌吉州人民医院健康管理中心主任李慧强调,定期体检是早期发现疾病、预防疾病的重要手段。“很多疾病在早期没有明显症状,通过体检可以及时发现潜在的健康问题,做到早发现、早诊断、早治疗。”李慧说。

李慧建议,男性从30岁开始,每年应进行一次全面体检。体检项目除了常规的身高、体重、血压、血常规、尿常规等,还应包括前列腺特异性抗原(PSA)检测、睾丸超声检查、心电图、腹部超声等针对男性常见疾病的检查项目。“对于有家族遗传病史、不良生活习惯的男性,更应增加体检的频率和项目,以便及时发现健康隐患。”李慧说。

男性健康不是个人问题,而是关乎家庭幸福和社会发展的公共卫生课题。通过养成健康生活方式,定期体检,及时就医,每位男性都能成为自己健康的“第一责任人”。昌吉州人民医院专家团队提醒:预防胜于治疗,健康的生活习惯就是最好的“保健品”。

## 健康快讯

新医大一附院昌吉分院

## 多学科协作诊疗模式

## 守护患者健康

本报讯 通讯员路晓丽、李海燕报道:近日,一位长期被右肢体无力、左眼上睑下垂等症状折磨的患者,经过新疆医科大学第一附属医院昌吉分院(以下简称新医大一附院昌吉分院)神经医学中心、眼科、疼痛/康复医学中心、放射科、泌尿外科等科室专家组成诊疗团队系统治疗,肢体功能与眼部症状得到显著改善。

在医学迈向精细化发展的时代,复杂疾病的诊疗对多学科协作提出了更高要求。新医大一附院昌吉分院秉持“以患者为中心”的理念,大力推行多学科协作诊疗模式(MDT),汇聚多学科优势资源,为疑难病症患者送上“一站式”精准诊疗方案,让患者就医更高效、更安心。

该院自2016年开设多学科协作诊疗门诊以来,诊疗范围从最初的2个病种逐步拓展至肿瘤多学科等6大专科领域。截至目前,已累计为600余位疑难患者提供了跨学科诊疗服务。

在肿瘤诊疗方面,肿瘤内科、外科、放疗科、放射科等团队携手合作,共同制定“手术+放疗+靶向治疗”一体化方案,有效避免了单一治疗的局限性;在慢性病管理上,针对颈肩腰痛等慢性病,医院整合康复科、疼痛科、针灸推拿科、骨科中心等资源,为患者提供“诊断—治疗—康复”全周期管理服务,全方位促进患者健康。

为保障多学科协作诊疗模式规范、有序运行,医院成立专门管理委员会,制定覆盖“患者筛选—病例提交—专家会诊—方案执行—随访评估”的全流程制度,定期开展多学科协作病例研讨会,通过跨学科的思维碰撞,不断提升团队对罕见病、复杂病的诊疗能力。同时,依托医院信息平台,患者的病历、影像、检验数据实现实时共享,会诊效率提升50%。

“多学科协作诊疗模式不仅是技术的联合,更是‘以患者需求为导向’服务理念升级。”医院相关负责人表示,未来将进一步拓宽多学科协作诊疗模式覆盖病种,积极探索“线上+线下”混合诊疗模式,让优质医疗资源惠及更多患者。

昌吉州人民医院

## “三伏贴”开贴

## 这些注意事项需知晓

本报讯 通讯员李博、张学胜报道:又到了“冬病夏治”的时候,近日,昌吉州人民医院开启了一年一度的“三伏贴”健康服务,守护市民健康。

三伏贴是“冬病夏治”的方法之一。三伏贴的功效为疏通经络、调理气血、宽胸降气、健脾和胃、鼓舞阳气(促进人体阳气生成)、调节人体的肺脾功能等,从而达到人体的免疫功能不断增强,从而达到振奋阳气、促进血液循环、祛除寒邪、提高卫外功能的效果。可用于呼吸系统疾病、消化系统疾病、骨关节疼痛等疾病的治疗,对亚健康人群有一定疗效。

不过,并非所有人都适合三伏贴治疗,孕妇、哺乳期女性;严重心脏病、糖尿病、恶性肿瘤患者;皮肤破损、过敏体质或对贴敷药物过敏者;发热、急性感染患者;儿童等,需由医生综合判断。贴敷后应避免吹空调、冷饮、游泳,保持皮肤干燥;若出现轻微瘙痒、发红属正常反应,可涂抹润肤霜缓解。若出现水疱,为贴敷正常现象,较小水疱不予处理,较大水疱应及时就医处理。