

一通回访电话解锁的“热血”故事

“真没想到我这个年纪还能献血，收到短信说自己献出的血已经投入临床，救了别人的命，我这心里满是自豪！”54岁的华先生在接到市中心血站献血事务管理中心满意度回访电话时说。也正是在这通寻常的回访电话中，血站工作人员发现了一段温暖又动人的故事。

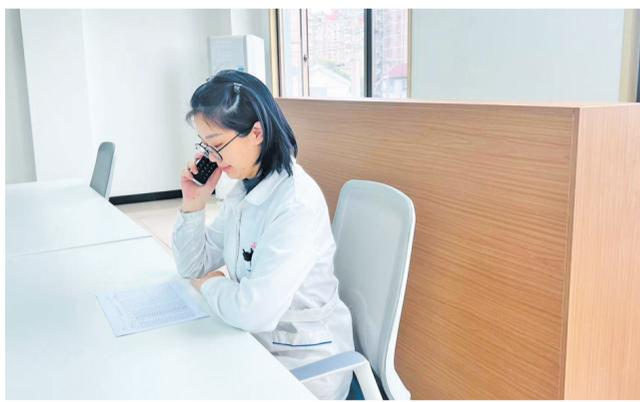
◆从“绕行者”到献血者

原来华先生曾是无偿献血的“绕行者”，他在电话中坦言：“以前每次路过献血车，我都不自觉地绕道走，对无偿献血了解太少，心里总是怕怕的。”直到最近，华

先生留意到血液紧张的新闻报道，尤其是得知血小板在临床救治中需求量大，且供应时常短缺，这一情况深深触动了他。他心里琢磨着，自己是不是也能出份力，就这样，献血小板的念头在他心底悄然生根发芽。怀揣着紧张与期待，华先生终于鼓起勇气迈进了血站的大门。

◆献血初体验

由于是初次献血，华先生整个人都紧绷着，神经高度紧张。好在血站工作人员察觉到了他的不安，不仅给予专业细致的讲解，还耐心地告知每一个献血流程，



慢慢抚平华先生内心的紧张。最终，华先生成功捐献了1个治疗量的血小板。看着慢慢充盈的血袋，里面是

从自己血液中分离出来的淡黄色血浆以及血小板，他不禁感叹：“原来生命真的能看见形状。献血其实也

没那么可怕，而且血站工作人员的专业与热忱，让我觉得很放心，很温暖。”

◆以热血传递生命之光

按照《献血法》规定，适宜献血的年龄范围是18至55周岁，符合健康检查要求的多次献血者年龄还可以延长至60周岁。华先生原本还担心自己年龄偏大，参与无偿献血有些勉强，可这次成功献血的经历，让他满是成就感。不仅如此，他还打算化身“爱心使者”，呼吁身边更多亲朋好友加入无偿献血的队伍，让更多生命能因为这份爱心得到救助。

(黄琳)



近日，锡山区医共体呼吸与危重症医学科专科联盟签约暨“孙伟工作室”揭牌仪式在东北塘街道社区卫生服务中心举行。无锡市锡山人民医院副院长、呼吸病专家孙伟将定期到基层坐诊、查房，为基层提供技术帮扶，为患者提供更优质、便捷的医疗服务。（张青摄）

图片新闻投稿邮箱：
jkrm999@163.com

7个月减45斤，科学减重门诊来了

随着国家“体重管理年”行动持续推进，近日，“戒掉晚饭减肥后再吃可能会反弹”“我国医院开始设立体重门诊”等话题频频登上热搜，“体重管理”成为社会关注的焦点。记者采访获悉，无锡市锡山人民医院临床营养科自去年5月开设医学营养减重门诊，为超重、肥胖人群提供专业服务，今年初获评全国医学营养减重教学单位。

陈先生今年43岁，有着多年肥胖困扰。“我一直知道自己胖，但没太在意，直到有次散步时突然头晕，去测血压，高压竟达200/120mmHg，把我吓坏了。”陈先生回忆道。意识到问题的严重性后，他来到锡山人民医院，挂了营养科门诊的号寻求帮助。

临床营养科副主任张誉濛介绍，陈先生初到医院时，体重达115公斤，体重指数为35kg/m²，属于中度肥胖。经过全面的身体检查及心理状态评估，张誉濛为他量身定制了一套包含饮食调整、运动指导、心理干预的个性化、专业化减重方案。

在陈先生减重过程中，临床营养科创新性地引入“互联网+体重管理”服务，利用AI营养师及线上营养师同步管理，实现院内、院外全流程同质化管理。“患者在院外也能通过线上平台实时与营养师沟通，反馈饮食、运动情况，我们会及时给予指导和调整方案。”张誉濛说。

经过7个月的坚持，陈先生成功减重22.5公斤。“现在血压稳定了，血脂也达标了，整个人精神

好多了，自信也回来了。”陈先生笑着分享自己的变化。

谈及适合就诊体重门诊的人群，张誉濛表示：“除了肥胖合并慢性病患者，儿童青少年超重肥胖者、想生育的肥胖女性以及追求身材管理的人群都适合来门诊咨询。不同人群有不同的减重需求和注意事项，我们会进行全面评估，制定个性化方案。”

对于希望科学减重的大众，张誉濛给出建议：“首先要通过计算BMI值初步判断是否真的需要减重。若BMI值大于等于24属于超重，大于等于28则为肥胖。减重过程中，饮食和运动是基础。饮食上，可根据自身情况选择高蛋白饮食、限能量饮食或轻断食，但要确保营养均衡；运动方面，有氧运动和抗阻运动相结合，每周保持一定运动频率和时长。同时，减重是一个长期过程，要有耐心和毅力，定期复诊，根据身体变化调整方案。”

随着人们健康意识的提高，科学减重需求日益增长。锡山人民医院以营养科为核心，联合内分泌科、中医科、康复医学科、胃肠外科等多学科开展“3+N”联合诊疗新模式，用传统的“营养+运动+心理”3种干预方式，联合采用“N”，即西药、中医药、针灸或代谢手术等治疗手段，充分发挥联合团队优势，为市民提供科学的一站式服务，确保市民减重效果更专业、更有效、更持久。

(杨洁丹)

从课堂走向真实场景 筑牢校园无“艾”防线

“与艾滋病病毒感染者一同进餐，这种行为是传播艾滋病的危险行为吗？”“不是。”……“被一只叮过艾滋病病毒感染者的蚊子叮咬，会传染艾滋病吗？”“不会。”……3月18日下午，在无锡城市职业技术学院一间培训室内，一堂关于“艾滋病的传播途径”的防“艾”同伴教育科普知识培训正在进行。随着主持人的提问，学生们积极踊跃回答。为提升师生对艾滋病的认识水平，强化防范意识，增强急救技能，合理营造安全和谐的校园环境，当天，学院举行了同伴教育及急救知识培训课，50余名学生参加了培训。

据悉，“同伴教育”指的是人们通常愿意听取年龄相仿、知识背景、兴趣爱好相近的同伴、朋友的意见和建议。青少年尤其如此。特别在一些敏感问题上，青少年往往能够听取或采纳同伴的意见和建议，使其掌握一定的知识和技能，然后再由他们向周围的青少年传播知识和技能，以达到教育的目的。

“高校作为青年学生聚集之地，是艾滋病防治宣传的重要阵地，通过举办这样的活动，意在加强青年学生对艾滋病的认知，提高自我保护意识。”作为主讲人，无锡城市职业技术学院“青春无艾”同伴教育志愿服务队指导老师沈迪，从近年来青年及青年学生报告病例的趋势、青年学生病例传播途径等方面向学生普及了艾滋病的科普知识，并结合青少年的认知特点，以图文并茂的形式深入浅出地讲解了艾滋病的传播途径，强调了日常生活中对艾滋病的预防要点。现场，沈迪还拿出HIV抗体快速检测试剂盒，给大家演示检测过程。

现场，记者发现了一位粉色的“城小爱”人偶，桌上还摆满了包括帆布包、笔记本、钥匙扣、抱枕等学习生活用品在内的防艾教育文创产品。据沈迪介绍，这是学院自行设计的防“艾”同伴教育IP形象产品。“通过创新宣传形式，更好地将艾滋病防治知识宣传到青年学生群体中，增强他们的

自我保护意识。”沈迪说。

当天，无锡城市职业技术学院救护培训师邵祐山还给大家带来了一堂生动的学习创伤包扎急救技巧课——头部三角巾帽式包扎法。随着邵祐山的讲解和演示，学生们拿起面前急救包里的三角巾，跟着学起来。“这次应急救护基本技能的实操，对我们来讲很实用，能增强我们的应急自救和互救的能力。”学生小董说。

据统计，无锡市红十字会结合红十字生命教育进校园、进社区等活动，充分发挥自身工作优势，组织青年大学生、红十字会员及志愿者等积极开展系列艾滋病防治知识和政策宣传活动，每年培养同伴教育师资50名，培养主持人500名，开设同伴宣传活动1000余场，普及高校学生数量达2万余人，发放宣传物品2万余份、防“艾”宣传资料5万余份，普及宣传群众120万余人，为共同营造全社会参与艾滋病防治工作的良好氛围贡献了自己的力量。（葛惠）