

锡心献爱 热血惠民 无锡市无偿献血六项惠民举措发布

6月14日,是第22个世界献血者日。上午8点,由无锡市中心血站主办的“献血传递希望,携手挽救生命”世界献血者日主题宣传活动在崇安寺二期县前街广场启幕。市政府、市委宣传部等部门领导及无偿献血表彰获得者、志愿者代表共60人齐聚现场,共同见证这场传递生命希望的公益盛典。

文化与公益的创新融合是活动的一大亮点。当日,崇安寺阿福主题献血屋与市图书馆阅行健康分馆正式揭牌启用。踏入300多平方米的崇安寺阿福主题献血屋,憨态可掬的阿福元素随处可见。这座与阅行健康图书馆紧密相连的献血屋,精心规划了多个功能分区——固定献血区配备专业采血设备,为献血者提供安全、舒适的献血环境;科普展示区通过图文等形式,生动普及血液知识与献血意义;阅读休闲区摆放着舒适座椅与丰富藏书,让献血者在奉献爱心之余,能沉浸于知识的海洋;文创展示区则陈列着各类创意纪念品,将公益精神与文化创



意巧妙融合。在这里,献血者既能献出热血传递生命希望,又能在浓厚的文化氛围中汲取知识,实现了文化浸润与爱心传递的深度交融,为无偿献血事业注入全新活力。

活动发布的六项无偿献血惠民举措,更彰显出浓厚的人文关怀:血

费跨省减免打破地域壁垒,让献血者异地用血报销更便捷;“六优六免”医疗优待政策落地,以实实在在的福利回馈爱心人士;无锡市图书馆阅行健康分馆启用,将知识殿堂与献血公益空间巧妙结合;无人机血液配送技术引入,开启血液运输“空中通道”,大

幅提升应急供血效率;献血屋提档升级,全方位优化献血体验;“96614”献血服务热线开通,搭建覆盖献血全流程的沟通与服务桥梁。

现场还依次揭晓市大中专院校无偿献血、造血干细胞捐献宣传短视频获奖名单。来自各高校的青年学生们用充满创意与温情的视频作品,展现出新时代青年对公益事业的热忱与担当。随后,10位全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖代表、全国无偿献血促进奖特别奖及个人奖获得者走上舞台,接受属于他们的荣耀时刻。这些长期坚守献血事业的“热血英雄”,用持之以恒的付出,诠释着大爱无疆的真谛。

此次活动不仅是对无偿献血者的崇高礼赞,更是一次全民爱心动员。未来,无锡市中心血站将持续深化无偿献血宣传与服务,不断创新举措,汇聚更多温暖力量,让无偿献血成为城市文明最亮丽的名片,为守护生命健康筑牢坚实防线。

(黄琳/文 郑丁杰/摄)

暑期将至,孩子这项手术要不要做?

每到暑期,无锡市儿童医院最忙的科室不仅有眼科、牙科,还有泌尿外科:家长“扎堆”带孩子来做包皮环切术。包皮到底什么情况下必须割,什么情况又“能不割就不割”呢?6月16日,作为《中国儿童包茎诊治中国专家共识》的编委,市儿童医院泌尿外科主任医师杨金龙接受记者采访时指出,手术与否需视具体症状而定,非一切了之。共识中指出,病理性包茎、反复尿路感染或排尿困难等,是明确的手术指征,需及时考虑手术干预。若无症状,多数儿童可通过日常清洁护理改善。

“杨主任,我们手术是明天吗?不会影响下周的期末考试吧?”6月16日上午,住在市儿童医院5楼病房的11岁小陈等待着包皮环切手术,孩子父亲

向正在查房的杨金龙咨询相关事宜,得到“不影响”的答复后,如释重负。据孩子父亲介绍,上个月,孩子出现了包皮红肿情况,刚开始家长并没有放在心上,可是几天过去了,红肿非但没有消退,还出现了排尿困难,尿线比较细,包皮口已经出现了疤痕。本想着暑期再来手术,但是孩子痛苦,没法再等,只好请假来治疗。医生综合诊断后,建议手术。“若孩子包皮过长导致包皮龟头炎症反复发作,出现红肿、疼痛等症状,严重影响排尿,如排尿困难、尿流细弱等,可能需要割包皮以消除炎症根源。”杨金龙说。

“孩子是否需要割包皮不能一概而论,需要综合多方面因素来判断,比如正常情况或者包皮过长但无并发症时不需要手术。”杨金龙告诉记者,大

多数孩子在幼年时(特别是3周岁及以下)包皮较长,在亚洲人种中属于正常的生理现象。随着年龄增长,包皮会逐渐后退,自然露出龟头,在这种情况下,通常不需要割包皮。如果包皮只是稍长,能轻松上翻露出龟头,且未引起炎症、反复感染或排尿困难等问题,可先观察,让孩子多喝水,注意日常清洁,同样不一定需要手术。

杨金龙告诉记者,目前,医院对于儿童的包皮环切术有传统环切术、商环包皮环切术、吻合器包皮环切术等方法,具体选择哪种由术中包皮自身情况决定,术后护理也很重要。未成年人需在家长陪同下手术,有基础性疾病者需先控制好病情。“商环和吻合器手术过程只需5—10分钟,当天手术,第二天或者第三天就可以出院。”杨金龙说,作为商环包皮环切术标准化手术实践基地,近年来医院不断提升医疗技术水平,进一步满足儿童青少年的就诊需求。

“如果家长不确定孩子是否可以割包皮,可以前往医院,让专业医生判断是否可以做包皮手术,以免造成不必要的伤害,切不可盲目跟风。”杨金龙提醒家长,为应对即将到来的暑期就诊高峰期,医院将于6月26日至8月22日期间增设“包皮门诊”,并开通暑期包皮手术线上快速预约通道,家长需先带孩子到市儿童医院泌尿外科就诊,经过专业医生评估符合手术指征后,即可线上预约手术时间。 (葛惠/文、摄)



献血后怎样吃恢复快? 这份“补血食谱”请收好

每年的6月14日是世界献血者日。设立世界献血者日,除了颂扬无偿献血者通过献血拯救他人生命、改善他人健康的奉献行为外,也意在呼吁更多人特别是青年人定期参加无偿献血。献血是非常有意义的善举,但献血后,我们的身体需要适当的调养来恢复。以下这些科学且实用的饮食小妙招,可以帮助献血者在献血后快速调整身体。

补充蛋白质。献血后,身体会流失一定量的血液,而蛋白质是制造新的血细胞的重要原料。献血后,建议大家保证每天摄入1个鸡蛋、一杯牛奶,以及适量瘦肉类和大豆类食物。例如早餐一杯牛奶、一个鸡蛋;午餐适量的瘦肉类,晚餐搭配一些大豆类制品。

补充铁元素。铁是制造血红蛋白的关键元素,献血后适当补铁很重要。瘦红肉、动物肝脏、心脏或动物血制品中均含有丰富的铁元素。献血后建议每周吃1—2次这类食物,例如猪肝菠菜汤、牛肉炒青椒、芹菜炒鸡心和酸菜炖鸭血等,都是不错的选择。

补充维生素。维生素对于身体的新陈代谢和造血功能也有着重要作用,比如维生素C有助于植物类食物中的铁元素吸收;叶酸和维生素B12可以促进红细胞生成,预防贫血等。所以献血后,要保证每天都有新鲜的蔬菜和水果,如:橙子、柠檬、西蓝花、油菜、西红柿等。

食疗调身体。除了日常的饮食调理,献血后还可以喝一些代茶饮或药膳汤。献血后人体需要补充体液,避免脱水,同时加入益气养血的药食同源食材,能帮助人体尽快恢复健康。如枸杞参枣茶、桂圆红枣茶、桂圆糯米糖水和莲子红枣汤等,都是不错的选择。枸杞参枣茶制作方法:将枸杞和红枣、西洋参放入杯中,用开水冲泡,焖泡10分钟左右即可饮用。枸杞滋补肝肾、红枣补中益气、西洋参补气养阴,这款茶饮非常适合献血后饮用,能帮助身体补充气血。当然,食物不能代替药物治疗,如有不适请线下就医。

献血后的饮食调理并不复杂,记住“高蛋白、高铁、高维生素”的小妙招,搭配清淡易消化的食物,再结合药膳食疗调理,就能轻松调整身体。 (人民日报)