

## 第12个世界献血者日

## 小记者走进东营市中心血站

本报记者 聂潇潇

2015年6月14日是“世界献血者日”，今年的献血日主题为“感谢您挽救我的生命”。为了培养青少年一代的无偿献血意识，了解更丰富的献血知识，本报组织小记者团参加“血站开放日”活动。在增加献血知识的同时，血站参观更是让孩子们大开眼界。



小记者们正在血站参观。 本报记者 任小杰 摄

进血站参观成分血分离、血库  
家长比孩子更认真

献血日开幕式完成后，20余名小记者来到位于东营市卫生局院内的中心血站进行参观。

进入血站三楼的采血科，有四位无偿献血者正在献血。与平时见到的献血不同，他们身边没有工作人员，只有几台布满管线的机器在转动。“这就是采集成分血的机器，因为部分临床病人的凝血功能缺失，只需要血液成分中的血小板，这些机器可以把血液里的血小板分离出来，把剩余的血液成分回收体内。”工作人员向大家介绍道。

头一回到这些神奇的机器，小记者们只顾盯着看，却看不明白其中原理。“这些机器都是从国外引进的，只用于采集成分血，献血者在献血前要进行身体检查，采血时血液进入管路内部，机器会通过离心先把红细胞分离出来，剩下包含白细胞和血小板的血浆，再经过重力原理，把血浆里的血小板提取出来，再把剩下的血浆、白细胞、红细胞全部回收回体内，这个过程完全由电脑控制。”工作人员详细地为大家解释。

“他们手里为什么会攥着一个球呢？”一名小记者注意到每个献血者手里都有一个弹力球。“采血时，机器有最低血流速度限制，如果血液流速慢机器就会报警。献血的叔叔们攥着球的时候，胳膊上的肌肉会收缩挤压血管，血液会流得快一点。”

从采血科出来，小记者们又参观了成分科、血库，见到了分离血液成分的离心机、消灭血浆病菌的净化间等专业机器。虽然孩子们听得是模棱两可，可家长们一点也不含糊，问题一个接着一个。“血小板的保质期是多少年？”“这个血站是为全市的医疗机构供血吗？”“如果在河口那些比较远的地方，怎么保障病人的生命？”

血库工作人员介绍，经过速冻保存的红细胞保质期是十年，冰冻血浆保质期为四年，冰冻血小板保质期一年，而新鲜的血小板保质期只有五天。“为了应对突发状况，我们会要求各地方医院临时存放一部分血液，以供急用。”

## 全市拥有5万余名无偿献血者

据介绍，东营市每年用血量在8吨左右，但随着临床用血量的快速增长，在保障临床血液供应上还面临着新的困难和挑战。同时，无偿献血是一项民生工程，需要全社会的支持。2015年1到5月，我站共完成无偿献血10119次，其余全血采集9476人次，机采成分血643人次。采集全血309.98万毫升，机采成分血1201单位。向临床供应红细胞类14037.5单位，机采成分血1274单位，血浆134459.4单位。采供血工作充分保障了临床用血的安全及时，今年，东营市第六次荣获全国无偿献血先进城市等称号。

商发奎在“血站开放日”上表示，全市5万余名无偿献血者的热血帮助了很多的病人，他们挽救了无数人的生命，感召了更多的人加入到无偿献血的行列，是他们的奉献让无数家庭看到了希望，让患者感受到了温暖。血站开放日作为市中心血站一项长期开展的活动，对无偿献血宣传工作有着重要的意义，“我们期待更多的朋友能走进血站，认识血站，为全市的无偿献血事业贡献自己的一份力量。”

商发奎表示，希望通过今天的参观，让小记者们对无偿献血的责任和意义会有更深的认识和感悟，用自己的言行把献血科普知识，献血救人的理念，传播给每个家庭，每个公民，促进无偿献血事业持续健康发展，为人民健康保驾护航。

据介绍，当日共有308名爱心人士踊跃献血，共献血116200ml，是平常的5倍左右。

## 宝宝乳牙长出快慢会影响咀嚼能力吗？

本报记者 吕增霞 通讯员 邱宏亮

每个宝宝的长牙时间，天生的基因就决定了，只有快慢的分别，无关好坏。牙齿萌出的确实时间并不重要，反而是萌出的顺序，较有可能影响日后牙齿的咬合关系，但和恒牙比起来，乳牙咬合不良的情形又少之又少，所以家长不必太过担心。倒是乳牙长出太早，如果没有好好照顾，当然蛀牙也就提早来报到。如果长牙的时间大于平均时间一年以上，才需寻求医生的协助，以X光片检查来确定牙齿的状况，极少数案例会有天生缺牙的情形，多与全身性的疾病或家族遗传有关。

宝宝长牙时，牙龈会觉得痒痒的，而变得喜欢咬人或咬东西，感觉会较舒

服，而在牙齿萌出牙龈的边缘会有一圈红红的发炎现象，成为萌发性牙龈炎，宝宝会因此感觉疼痛，容易烦躁哭闹，这时可涂抹表面止痛剂来减缓不适，但宝宝的哭闹可能也不完全和长牙相关，而是宝宝的脑部发育，让他开始注意外面的有趣世界，稍有不如意，情绪也就不好了。

在刚长牙的同时，也正是宝宝唾液腺发展渐趋成熟的时候，所以会觉得宝宝口水流个不停，而此时来自妈妈的抗体也渐渐消失中，但宝宝自己的免疫系统又尚未完全建立，所以很容易受到外界的感染而有发烧的情形；另外这时由于辅食的慢慢加入，容易因食物或饮食

习惯的改变，而引起肠胃不适或腹泻。

宝宝牙齿黄黄的，为什么？刚长出的乳牙是白色的，但如果有黄色的牙菌斑附着在上面，牙齿看起来就会黄黄的。如果牙齿已有脱钙现象，也会呈现局部的黄色或白色斑块。牙菌斑经由刷牙变可去除，初期的脱钙可由唾液内的离子成分，或牙齿表面涂氟来帮助再钙化。

何谓牙菌斑？口腔内细菌和食物残留所混合形成，附着于牙齿上的黄白色薄膜，其中的细菌和食物，都是造成蛀牙的罪魁祸首。将牙菌斑显示剂以棉签布在牙齿上，漱完口后，如果在牙齿上仍残留有红色的区域，便表示有牙菌斑附着，

此时再以牙刷刷被染成红色的牙菌斑。

刷牙增进亲子互动，帮已长牙宝宝清洁口腔时，可让宝宝躺在床上，妈妈以面对面的方式来帮助宝宝刷牙；妈妈也可以像牙医的位置一样，将双腿盘起，让宝宝的头靠在小腿上，从宝宝头部后上方来刷牙；或者让宝宝躺在妈妈大腿上，妈妈从侧方帮宝宝刷牙也是不错的选择，总之，就是要找到一个妈妈和幼儿，都觉得舒服放松的姿势。

随着宝宝越来越大，晚上起来喂奶的次数也随之递减，所以妈妈可为宝宝在睡前建立一个每天例行的仪式——喂奶、刷牙、漱口、讲故事，这可是一天中最棒的亲子时间呢！

省调整完善生育政策  
督查调研组到垦利县调研

本报记者 任小杰 通讯员 张美华

6月10日，山东省调整完善生育政策督查调研组在省卫计委监察专员郭占峰的带领下来到垦利县调研。

调研组一行先后到永安镇计生办、永安镇卫生院、惠鲁社区、垦利县妇幼保健服务中心进行了实地查看，随后到蓝海汇洲会议室召开了座谈会。

座谈会上，垦利县委副书记盖举波对垦利县完善生育政策相关情况作了详细汇报，调研组对垦利县近年来所做的工作给予了充分肯定，并对下一步工作提出了相关意见和建议，要求垦利县要积极研究应对对策，扎实推进计生政策调整，加强计生政策宣传，引导育龄群众合理安排生育时间，避免出现大的出生波动。

老年人勤晒太阳  
防骨质疏松

本报记者 任小杰 通讯员 卢莹

骨质疏松症，是多种原因引起的一组骨病，骨组织有正常的钙化，钙盐与基质呈正常比例，以单位体积内骨组织量减少为特点的代谢性骨病变。在多数骨质疏松中，骨组织的减少主要由于骨质吸收增多所致。以骨节疼痛、易于骨折为特征。

为预防骨质疏松的发生，除药物外，更应注意个人生活方式，如忌酒戒烟，因为酒精对骨骼有毒性作用，吸烟降低骨密度峰值，导致早绝经及影响雌激素替代治疗的效果；糖皮质激素及某些药物会增加骨的丢失和影响骨的生长；盐及过量的蛋白质和磷(含于肉类中)可增加钙从尿中排出；咖啡因能增加尿中钙浓度，常喝咖啡和可乐会使钙丢失增加；缺少运动会使骨钙减少，骨形成减慢。年轻时体育锻炼对增强骨质起重要作用，而在老年期则只起维持骨质作用。户外日光浴可使皮肤中7-羟脱氢胆固醇转化为维生素D，从而调节骨钙代谢。老年人常有钙吸收不足，因此，45岁以上女性和50岁以上男性，每日应补钙1.0-1.5克。所以老年人应食含钙较多的食物，虾仁、虾皮、蛋类、绿色蔬菜等。必须指出单独长期补钙，会使吸收过剩，血钙增高，诱发肾结石和肾损害。矿物质磷、镁也参与骨代谢调控。一般膳食已足以补充矿物质之需要。但绝经老年人，骨磷向血液释放增加，肠道镁吸收减少，血镁水平下降。

如已有骨质疏松症者，不要举重物；不要使背部过度劳累；不要用凳子或椅子垫脚从高处取物；不要把头弯至腰部以下拾物，而应下蹲，且保持上身平直拾物；步行或做事尽量放慢速度，以免跌倒；为防止脊柱弯曲，站立时身体要平直，坐立时身体要挺直，卧位时身体要伸直。尽管骨质疏松容易发生骨折，但仍能像正常人一样完全愈合，疼痛也会在一定时间内消失。发生骨折后要更加留神，注意饮食起居，并不一定会再发生另一次骨折。

另外一定要保持好心情，适当的调节心情和自身压力可以保持弱碱性体质，防止不良情绪对身体的影响，从而预防骨质疏松的发生。

更多保护骨骼的小常识，请关注微信平台：健行俱乐部(zxyygiwk)，与您一起保护关节，健康行走。