

# 乌兰察布市:人群献血率突破千分之十

本报讯(记者 段丽萍)

1998年10月1日,《中华人民共和国献血法》正式实施,乌兰察布市无偿献血事业步入了依法管理的新征程。从1998年至2017年底,全市累计献血124260人次,献血总量达60.35吨,人群献血率突破千分之十,269位献血者累计献血量达到4000毫升以上,6789位献血者累计献血量达到2000毫升

以上。

无偿献血既是一项利国利民的公益性事业,更是一座城市文明进步的重要标志。20年来,乌兰察布市积极创新无偿献血工作模式,逐步建立和完善以政府为主导、部门协作、社会共同参与长效机制,不断巩固和扩大固定无偿献血者队伍、成分献血者队伍和无偿献血应急团体队伍,重点

人群率先示范作用日益凸显。医务人员“护卫生命,天使血缘”和高校“骄子情怀,热血青春”主题献血活动成效显著,医务人员和高校学生年人群献血率分别达到15%和10%;应急队伍季节性血液保障工作扎实有力,市级机关、各旗县市、电力、公安、建设、金融等系统每年夏季和冬季开展献血活动;无偿献血向基层

延伸持续推进,献血活动成为常态,带动辖区内企业、社区办事处共同参与,成为血液保障队伍的重要组成部分,为临床提供充足、及时、有效、安全的血液保障。

20年来,乌兰察布市不断强化无偿献血宣传,营造良好氛围,“我健康、我献血、我光荣”的科学献血理念深入人心,踊跃献血的场景成为城市文

明的一道亮丽风景线,无偿献血工作始终保持健康、平稳的发展态势。乌兰察布市积极倡导18~55周岁的健康公民自愿参加无偿献血,机关干部、企事业单位职工、高校学生、部队官兵、广大市民踊跃参加无偿献血,深入

推进《中华人民共和国献血法》不断向纵深发展。同时,乌兰察布市重视血液质量和安全,全力打造并推进血液安全工程、血液透明工程和献血者关爱工程,20年来让自愿无偿献血成为一种文化、一种风尚。



## 冬季5类人需防心衰

心衰,是心力衰竭的简称,是冠心病、高血压病、心肌病等所有心血管疾病的严重阶段,此时心脏的泵血功能衰退,就像弹性减退的“皮球”,输出的血量不能满足全身代谢需要,继而出现缺氧和淤血的表现。临床上常表现为呼吸困难、乏力、水肿(尤其是下肢)等,严重可以危及生命。

心衰是一种进展性的疾病,而且危害比较严重,约有20%的心衰患者在确诊一年内死亡,约有50%的心衰患者确诊后5年内死亡。

导致心力衰竭发生的前5位病应为冠心病、高血压、心脏瓣膜病、糖尿病和扩张性心肌病。患有这些疾病的人群,有胸闷、喘气、浮肿、疲劳、运动能力下降等症状,比如感觉体力下降,平时可以走1公里,现在走500米就感觉气喘、呼吸困难;或者心率加快,尤其是比以前快15~20次/分钟,则可能是心衰急性发作的前兆,需及时前往正规医院就医。

心脏专家提醒这5类人群,需要保暖和预防流感、感冒等呼吸道疾病,以免造成肺部感染,诱发心衰。另外,从饮食上,少食多餐,因为饱餐可诱发或加重心衰。注意限盐、限水。因为心衰会导致身体内的水钠潴留,即过多的水留在身体内,反过来水钠潴留又会促进心衰症状的出现。

专家建议,在家里上厕所,最好能够使用坐厕,从而避免体位性低血压引起摔倒。最好能够在医院做一个6分钟步行运动试验,让医护人员评估下运动能力,从而让心衰患者从事适度的运动,锻炼心肺功能。

(据《羊城晚报》)

## 这几种食用菌常吃益处多

食用菌是指子实体硕大、可供食用的蕈菌(大型真菌),通称为蘑菇。食用菌美味且种类多样、营养价值高。特别是以下几种常见的食用菌类,常吃益处多。

**口蘑** 白蘑菇中含有大量的维生素D。研究发现白蘑菇是惟一一种能提供维生素D的蔬菜,而维生素D是一种人群

中极易缺乏却又非常重要的维生素。口蘑中还含有硒、钙、镁、锌等十几种矿物元素,特别是硒的含量非常高,是一般食物无法匹敌的。

**木耳** 木耳中铁的含量极为丰富,故贫血的人可以经常食用。木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出

体外,从而起到清胃涤肠的作用。

**竹荪** 竹荪为竹林腐生真菌,以分解死亡的竹根、竹竿和竹叶等为营养源,也叫竹笙、竹菌、竹参,网纱菇,又称“真菌之花”、“植物鸡”等。竹荪这种食材味甘,略苦,性质寒凉,补气养阴和润肺止咳和清热利湿是它的主要功效。

**香菇** 香菇是日常生活中最常见的食用菌之一,因其含有一种独特的菇香,故称“香菇”。香菇因其诸多优点,被民间称为“植物皇后”、“山珍之王”。在日常烹饪中,香菇由于氨基酸含量高,调味提鲜的作用也非常显著,是理想的配菜。

(据《经济日报》)

内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

健康内蒙古 Healthy Inner Mongolia

近年来,我国在全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的进程中,高度重视提高全民健康素质,坚持以人为本和为人民健康服务的根本宗旨,大力开展健康教育与健康促进工作,在传播健康知识的同时,更加关注人民群众维护健康的内在动力和基本能力,注重发挥人民群众促进健康的潜能,引进健康素养的概念。

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。

基本知识和理念

17

关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要学会自我健康管理。

## 蔬菜有几位营养冠军

蔬菜是日常饮食中不可或缺的食材,很多人不知道,蔬菜界有几位“冠军”,它们在某些营养素的含量上可谓是无冕之王。

### 西兰花:胡萝卜素冠军

西兰花,原产意大利。西兰花中的营养成分,不仅含量高,而且十分全面,主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素C和胡萝卜素等。西兰花中的胡萝卜素比萝卜中的含量还要高,每一百克西兰花中含有7210微克胡萝卜素,远超同等重量胡萝卜所含有的4130微克。

### 菠菜:叶酸冠军

菠菜有“营养模范生”之称,它富含胡萝卜素、维生素C、维生素K、辅酶Q10以及钙、铁等。此外,菠菜是人们日常膳食中叶酸最为丰富的来源。叶酸最被熟知的功效是能够预防婴儿出生缺陷,因此一些备孕的女性总会有针对性地补充叶酸等营养物质。

另外,菠菜不能与钙片同吃。因为菠菜富含草酸,草酸根离子在肠道内与钙结合易形成草酸钙沉淀,可能阻碍人体对钙的吸收。

### 彩椒:维生素C冠军

彩椒是甜椒中的一种,富含多种维生素及微量元素,不仅可改善黑斑及雀斑,还有消暑、补血、预防感冒和促进血液循环等功效。鲜为人知的是,维生素C含量最高的蔬菜是彩椒,高达104毫克/100克,是橙子的3倍,番茄的5倍。

### 萝卜缨:补钙冠军

萝卜缨就是萝卜的叶子,在现实生活中很少被食用。事实上,萝卜缨营养价值很高。现代医学研究表明,萝卜缨的营养价值在很多方面高于根。一般而言,钙含量达到100毫克/100克左右的即可称为高钙食物,比如牛奶、豆腐以及大部分绿叶蔬菜的含钙量都在这个范围之内,而萝卜缨的钙含量高达238毫克/100克,是常见高钙食物的2倍左右,算得上“天然钙片”。除了含钙量高,萝卜缨中的钙、镁、铁、锌等矿物质元素以及核黄素、叶酸、维生素等含量比萝卜高3到10倍。(据《法制晚报》)