

自治区血液中心开展“世界献血者日”活动 60人成功献血15300毫升

6月14日是第17个世界献血者日。当天上午,自治区血液中心携虔诚之家爱心团、TC协会、微笑西藏、西藏自治区红十字“三献”志愿者服务团队在拉萨百货大楼前开展无偿献血活动。据统计,此次活动共有100余人参与,60人成功献血15300毫升。

记者 赵梦茹

活动现场,记者看到前来献血的志愿者们在工作人员的指导下,按照程序测量体温、填表登记、测量血压、取样化验、采集血液。

“这是我第一次献血,前两天因为没休息好被工作人员劝返,这几天饮食休息都作了调整,今天来打算献血200毫升,并且捐献造血干细胞、加入中华骨髓库,希望用自己的‘热血’为社会作出一点贡献。”拉萨市民阿旺曲培告诉记者。

一旁的市民何宝倩女士听到后不禁感慨:“我之之前一直没有勇气进来献血,也担心会对身体有坏处。今天听到工作人员的专业讲解,才知道献血既能挽救他人生命,又可以帮助自身新陈代谢,真是一举多得的事情。”

“没错,献血,既可以挽救他人的生命,保障别人的身体健康;对于献血者自身也是大有好处的。”自治区血液中心主任刘华解释道,“我们知道,如今人们由于体力活动的减

少和生活水平的提高,体内积存了越来越多的脂肪;并且在高原环境下,人体内红细胞会增多,久而久之就容易导致‘血稠’。‘血稠’的结果就是脂肪一层层地附着在血管壁上,最后导致动脉粥样硬化,血管弹性降低,形成心脑血管病。而献血后通过正常饮水,填充了血容量,使血液稀释、血脂降低,可以有效预防高血压等心脑血管病。”

据了解,我们的血液中液态的血浆占55%至60%,血细胞占40%至45%;血浆中水分约占90%至92%,蛋白质等有机物及无机物约8%至10%。献血后人体失去的水分和无机物,1至2个小时就会补充上,血浆蛋白质由肝脏合成,一两天内会得到补充,血小板、白细胞和红细胞也很快就会恢复到原来水平。

“血液有着新生、成熟、衰老、死亡的新陈代谢过程。正常情况下,每人每天约有40毫升的红细胞衰老死亡。同时,也有相应数量

的细胞新生。所以,定期(6个月)捐血200至400毫升是安全的。经常献血还可以增强自身的造血功能,有利于增强免疫力。”自治区血液中心党委书记董晓蓉介绍。

记者在现场了解到,献血志愿者献血前三天不要服药,否则有可能影响血液质量;在献血前一天和当天可按往常习惯进餐,但应控制脂肪的摄入量,不能饮酒;保障充足睡眠,不宜做剧烈运动;女性献血志愿者需要避开经期前后3天。“献血后,要保护好静脉穿刺部位至少24小时内不要被水浸润。补充营养不要过量,尤其反对乱补和滥补,可以进食一些蔬菜、瓜果及豆制品、奶制品,新鲜的鱼、虾、肉、蛋等,但不要进食过量或大吃大喝。”自治区血液中心工作人员毛小玲呼吁道,“一袋全血可以挽救2至3个人的生命,这是一件很有意义的事情,希望更多的人加入到无偿献血的队伍中来。”

本周我区降水过程明显 部分地区气温正常

商报讯(次旦久美 记者 赵越)西藏自治区气象局6月14日监测预报显示,周一至周二,林芝、那曲、日喀则南部和山南南部有小雨,部分地方有中雨,其他地区多云,部分地方有阵雨;周三至周四,林芝、山南南部和日喀则南部有小雨,部分地方有中雨,那曲东部和昌都北部有小雨或雷阵雨,其他地区多云,部分地方有小雨;周五至周日,日喀则南部、林芝和山南南部有小到中雨,那曲和昌都北部有小雨或雷阵雨,部分地方有中雨,其他地区阴天有小雨。

预计,本周平均降水沿江一线略偏少,其余地区正常;平均气温阿里和沿江一线略偏高,其余地区正常。

日喀则机场高速段 实行临时交通管制

商报讯(记者 次吉)6月12日,记者从日喀则市公安局交警支队了解到,因雅叶高速公路(日喀则机场高速段)电力线路施工,为确保人民群众生命财产安全,工程顺利施工,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条规定,日喀则市公安局交警支队决定在该路段施工期间实施临时交通管制。

管制时间:6月15日09:30至12:00。6月20日15:30至18:00。管制路段:雅叶高速公路

日喀则市公安局交警支队提醒广大驾驶员,提前选择合理路线绕行,严禁驶入管制路段。

自治区第二人民医院普外科可接诊快速康复手术 胆囊结石切除手术3天就可出院

商报讯(记者 黄苗)在很多人的印象中,一个简单的胆囊结石切除手术从入院到出院至少需要7天时间,然而,现在在西藏3天就可办理出院手续了。近日,记者在自治区第二人民医院普外科亲历了一场胆囊结石切除手术。病人白玛多布杰于手术前一天入院办理好住院手续,手术当天从早上10时10分进入手术室,10时35分手术结束,手术后第二天顺利办理出院,前后共用了三天时间。“没想到手术效果这么好,时间还能这么快。”术后,白玛多布杰开心不已。

据了解,为进一步提高全区医疗服务质量,方便广大患者就诊,缩短患者住院时间,

使广大患者在最短的时间内得到最好的治疗,减少医疗费用,今年六月初,自治区第二人民医院普外科协同华西医院胆道外科专家团队为全区7名患者开展了腹腔镜下胆囊切除快速康复手术。与此同时,自治区第二人民医院普外科医护人员与华西医院胆道外科叶辉主任团队进行了多次交流学习,目前,自治区第二人民医院普外科将陆续开展快速康复手术。其优点是可减少患者住院时间,减轻患者经济负担,缓解医疗资源短缺及治病难、住院难的问题,同时极大减少了医保支付费用,缩短无效治疗时间。

自治区第二人民医院外一科主任张庆

达介绍:“开展日间手术需要配备精细的术前评估、先进的手术室条件和设备,更需要经验丰富的医生、便利的就医流程和完善的术后随访机制。目前,自治区第二人民医院普外科可开展的快速康复手术有胆囊息肉、胆囊结石、腹外疝、单纯性阑尾炎等,相关病症患者只要三天就可完成检查、手术治疗后办理出院,且可进行医保报销。当然,也不是所有胆囊结石病人都可以进行日间手术,比如患有糖尿病、高血压等基础性疾病以及年龄太大的患者就不可以。所以,建议各位患者在就诊时要严格听从医嘱,切勿任性。”

小本买卖 贷动未来
个体工商户抵押快贷

中国建设银行
China Construction Bank

额度高:单户额度高达1000万,抵押增信;
手续简:线上申请,放款快速;
成本低:额度期限长达十年,利率优惠;
超便捷:自助支用,随借随还。

客户服务热线: 95533
网址: www.ccb.com