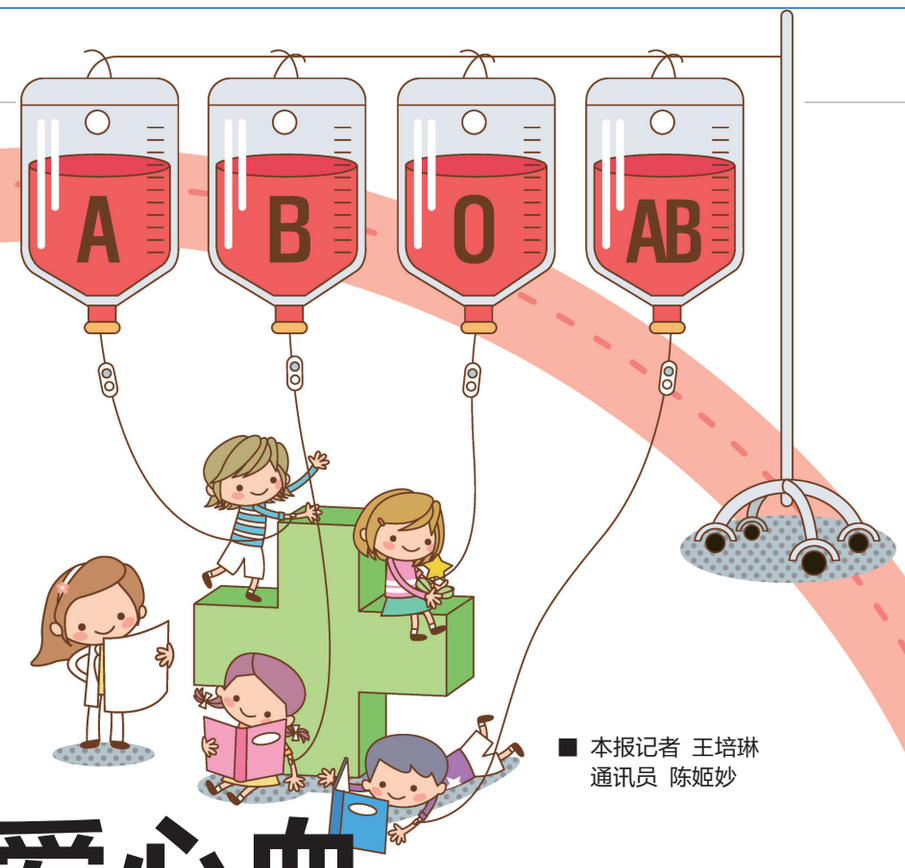
2016年6月16日 星期四
执行主编：卓兰花 主编：徐珊珊 美编：张昕
海南日报



热点关注

献爱心血 为地贫患儿生命加油

地中海贫血症（以下简称地贫）是一种遗传性贫血疾病。海南是地中海贫血症高发地区之一，少数民族地区防治形势更为严峻。2013年起，省委、省政府连续3年将“国家孕优检查和地贫筛诊服务”列入“为民办实事”十大事项，希望多措并举让更多群众了解地贫疾病，预防出生缺陷。

■ 本报记者 王培琳
通讯员 陈姬妙

1000多名地贫患儿需长期输血

6月14日下午14时25分，海南省人民医院住院大楼儿科一区的病房里，3岁4个月大的小坤习惯性地伸出右手，护士把输血的针头插进了小坤手背上细嫩的血管里，鲜红的血液一滴一滴缓缓淌进他的身体。因输血过多而微微隆起的肚子，被母亲黄丽娜的手掌轻轻摩挲着。

小坤仿佛对眼前的一切都习以为常，不哭不闹，只是静静地看着输血管，看着病房里忙碌的护士。在输血过程中，他慢慢地睡着了。

“每个月来医院一次，3岁多已经先后来输血20多次了，儿子来医院就像回家一样熟悉。”小坤的父亲杨重文的话语里夹杂着微微的叹气声，让人感到心疼。

2013年6月，小坤4个月大的时候，突发疾病，高烧不止，这可急坏了杨重文，辗转多处，杨重文夫妇最终将孩子送到省人民医院，然而一到医院，小坤就被立即转到重症病房。经检查，医生确诊小坤患上了地中海贫血。杨重文虽一度不敢相信这个事实，却也只得带儿子踏上了漫漫输血路。自此之后，往返于老家万宁万城镇与海口之间，是杨重文夫妇和小坤每个月的必修课。

目前，海南共有需要输血的重症地贫患儿约1300人。小坤只是海南众多地中海贫血患儿中的一个，情况不算最严重，但是也要靠输血来维持身体的健康。

一般说来，如果两名同属一类型的地中海贫血基因携带者结合，便有机会生下重型贫血患儿，患儿多数在未成年前夭折，存活患儿需终生接受定期输血和排铁治疗。血液对患儿来说意味着生命。因此，保障地中海贫血患者的用血是备受省血液中心等部门关注的问题。各部门齐头并进，为供应地中海贫血患儿的用血做足了功课。

登记造册，保障地贫患儿充足供血

对于地中海贫血患儿，我省高度重视、尽力帮扶。2013年起省委、省政府连续3年将“国家孕优检查和地贫筛诊服务”列入“为民办实事”十大事项，普及科普知识，让更多群众了解“地贫”疾病，引导他们积极参与检查筛诊，预防出生缺陷。2014年起，省血液中心明确保障“地贫”患儿的输血保证供应，不要求其进行互助献血才能申请用血。

为了更好地为地贫患者储备治疗用血，今年4月，省血液中心与省地中海贫血协会合作，开始启动“地中海贫血患儿登记造册”工作。今年5月起，海南省血液中心正式启动“关爱地贫患儿”工作，收集我省地中海贫血患儿用血资料，将其登记造册，为他们申请用血给予保障。

据省血液中心业务和质量管理科负责人符慧杰介绍，目前登记造册的地中海贫血患儿的人数已经达到170多例，省血液中心会逐一分析并备注每个患者的病情与用血状况，来预估地中海贫血患儿的用血量，从而保证血库有足够用以治疗地贫病患的血液。

据初步统计，我省共有需要输血的重症地贫患儿约1300人，绝大多数患儿都得到了及时输血治疗，地中海贫血患者用血量占全省临床用血量的10%。

“除了急救病人，地中海贫血患者是我省血液中心最优先考虑的用血群体。”符慧杰说。

成立活血库，共同关爱地贫患儿

在第13个世界献血日到来之际，6月12日下午，由海南省地中海贫血防治关爱协会（筹）、海南省义工互助协会、海南省妇幼保健院、北京天使妈妈慈善基金会共同发起的海南地贫活血库正式成立并开始试运行，首批17名爱心人士签约成为海南地贫活血库供血志愿者。

“活血库让志愿者与地贫患儿直接对接，在血库紧张的时候依然可以保证患儿用血。”海南地贫防治关爱协会（筹）副会长文兵介绍，所谓“活血库”，也就是这些鲜血都是存在志愿者体内的，需要的时候即可“提取”。志愿者可自愿报名加入“血库”，在海南省地贫防治关爱协会（筹）的管理调配下，确保3名志愿者对应一名地贫患儿，从而保证地贫患儿的输血。

据海南省血液中心工作人员介绍，海南血液供应总体上呈“紧平衡”状态，2015年无偿献血总量为140055U，血液供应主要来自海口和三亚两地，其他市县占比仅两成，区域之间极度不均衡。

文兵说，成立地中海贫血“活血库”可以从最后一道关口保障患儿用血，日后将打通渠道，努力为贫困患者提供免费输血保证。

“地中海贫血患儿只有通过‘高量输血’才可维持生命，希望社会各界加入无偿献血，共同关爱这些地中海贫血症儿童。”文兵表示。

健康提醒

夏季祛湿重在健脾

可多吃山药、薏米、赤小豆

■ 本报记者 徐晗溪

中医认为，“千寒易除，一湿难去。湿性黏浊，如油入面。”“湿”是保养身体的大忌，湿邪不祛，吃再多的补品、药品都如同隔靴搔痒，隔山打牛。

夏天养生重点话题离不开“湿”，湿与暑夹在一起就形成了暑湿，湿与热夹在一起叫湿热，都会对身体产生伤害。那么，怎样才能祛除身体的湿气呢？为此，记者采访了海南医学院附属医院中医科副主任袁勇博士。

大部分湿邪由脾虚所致

中医认为，“湿”是引发及恶化疾病的关键。我们如何判断自己体内是否有湿气呢？简单来说，体内有湿的人，会出现舌苔厚腻、泛黄，皮肤起疹，脸上易起痤疮等症状；稍微严重的会出现恶心、食欲差、胸闷、大便不成形，身沉乏力，关节疼痛加重等。更严重的，则会出现痤疮、咽喉肿痛、体型肥胖、轻度发热症状。

不少人认为阴冷潮湿的地方或者夏天闷热的桑拿天才有湿气，其实不然，它从来不是某个季节、某个地方的“专利”。

袁勇认为，海南比较容易产生湿热。但是，外部环境仅仅是诱因，体内环境太湿才是主因，大部分人的湿邪症状是脾虚所致。

中医认为脾胃主湿，所以，在湿气如此重的环境中更别吃伤脾胃的食物。比如，凉拌食品、冷饮。喜欢吃甜食的人也得禁口，因为“甜腻化湿”。另外，酒助湿邪，酒精少碰为好。

食疗、运动均可祛湿

老话说：药补不如食补。袁勇认为，祛湿的关键在于健脾。因此，建议大家可以多吃山药、薏米、赤小豆，并开出了食疗除湿气的养生粥谱。

“除湿养生粥”的材料也很常见：红豆、薏仁、枸杞、红米、小米、冰糖，做法也很简单：食材洗好后就开火煮，先大火煮至水烧开，然后转小火煮，并在煮好前20分钟放入冰糖继续熬煮至冰糖融化即可关火。

除了食疗，袁勇还建议大家可以做些瑜伽、散步等运动。因为体内湿气重的人大多数都是饮食油腻、缺乏运动的人。这些人常常会感觉身体沉重、四肢无力而不愿活动，但越是不爱运动，体内淤积的湿气就越多。久而久之，必然就会导致湿气攻入脾脏，引发一系列病症。

运动可以缓解压力，促进身体器官运作，加速湿气排出体外。跑步、健走、游泳、太极等运动，有助活化气血循环，增加水分代谢。

当然，无论是食疗，还是运动，都是治标不治本，祛湿的关键在于保持良好的生活习惯。

脾胃喜欢规律的生活，定时定量、细嚼慢咽，是保养脾胃的要诀。很多人习惯晚睡，其实，熬夜伤阴，容易引起阴虚、气虚，不仅伤害脾胃，五脏都很受伤。袁勇认为，顺应自然的生活习惯，才是给脾胃最好的礼物。

海南省疾控中心
健康服务快车

老化水有害健康

你知道怎么喝水吗？

水是人类赖以生存的、不可缺少的宝贵资源。生活中，并非所有的水都可以饮用。海南省疾控中心专家提醒，以下三种水在某种程度下会形成亚硝酸盐及其他有毒有害物质，会对人体产生一定危害，需要引起人们关注。

一、老化水：俗称“死水”，就是长时间贮存不动的水。常饮用这种水，对未成年人来说，会使细胞新陈代谢明显减慢，影响身体生长发育；中老年人则会加速衰老；许多地方食道癌、胃癌发病率日益增高。据医学家研究，可能与长期饮用老化水有关。有关资料表明，老化水中的有毒物质会随着水贮存时间增加而增加。

二、蒸锅水：蒸锅水就是蒸馒头等剩锅水，特别是经过多次反复使用的蒸锅水，亚硝酸盐浓度很高。常饮这种水或者用这种水熬稀饭，会引起亚硝酸盐中毒；水垢经常随水进入人体，还会引起消化、神经、泌尿和造血系统病变，甚至引起早衰。

三、未煮沸的水：人们饮用的自来水，都是经氯化消毒灭菌处理过的。氯处理过的水中可分离出13种有害物质，其中，氯仿还具有致癌、致畸作用。当水温达到90℃时，卤代烃含量由原来的每公斤53微克上升到177微克，超过国家饮用水卫生标准的2倍。专家指出，饮用未煮沸的水，患膀胱癌、直肠癌的可能性增加21%—38%。当水温达到100℃，这两种有害物质会随蒸气蒸发而大大减少，如继续沸腾3分钟，则饮用安全。

日常生活中，很多人喜欢在头一天晚上晾好一杯开水，等到第二天一大早再喝。专家表示，这种做法在气温不高时没有太大问题。但是，海南夏季气温常常超过30摄氏度，空气湿度又较高，细菌繁殖较快，隔夜凉开水失去生物活性后，容易引发腹泻。专家建议，人们可以在头天晚上在杯子里倒上小半杯白开水，然后盖好盖子，等第二天早晨再以开水兑成温水饮用。（小可）

水果虽好 不可乱吃

专家教您这样吃

■ 本报记者 徐晗溪

近期，随着芒果、菠萝、荔枝等热带瓜果在海南大量上市，人们纷纷在农贸市场或超市争相购买。水果虽好，但是不能贪吃、乱吃。有些人吃了水果后，会出现腹泻等消化不良的现象。

有的水果性寒，脾胃虚弱者少吃

海南大学食品学院教授潘永贵博士接受记者采访时表示，热带水果不仅香甜诱人，而且形状各异，备受人们喜爱。但是，如果大量不节制地食用，有可能会吃坏肚子。火龙果、杨桃、黄皮等热带水果不适合脾胃虚弱、腹痛腹泻者食用，要少吃或者不吃。

菠萝蜜是营养丰富的“优质水果”。日常生活中，一般人群均可食用菠萝蜜。但是，有些人吃了不经盐水浸泡的菠萝蜜后，会出现过敏反应，具体表现为皮肤潮红、瘙痒、风团、腹部疼痛、呕吐、腹泻、脱水等一系列症状，过敏严重者还可能出现过敏性休克。

潘永贵建议，食用菠萝蜜前，应先将果肉放在淡盐水中浸泡数分钟，让果肉味道更加醇美，并避免过敏反应的出现。另外，菠萝蜜和蜂蜜不要同食，否则会引起胀气。食用菠萝蜜时，若手粘上菠萝蜜的粘浆，用少许食用油擦洗即可。

热带水果糖分高，糖尿病患者少吃

苏东坡曾说：“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”潘永贵提醒，鲜荔枝含糖量很高，如果一次大量食用太多，又很少吃饭的话，极易引发突发性低血糖，俗称“荔枝病”，出现头晕、面色苍白、口渴恶心、出汗心慌等症状。

不仅仅是荔枝。潘永贵认为，许多热带水果糖分含量特别高，尤其是菠萝蜜、芒果、菠萝、香蕉等。所以，建议糖尿病人尽量少吃，即使健康人群，也不宜一次食用太多。

潘永贵提醒，糖尿病患者吃水果的时间最好选择在餐前半小时，因为这个时间段人体内血糖水平比较低。糖尿病患者在这个时间吃水果既能满足自身的需求，又不会引起血糖过高。

食用热带水果小贴士

1.椰子

一般人群均可食用，而椰肉性温，能补阳火，且能强身健体，最适合身体虚弱、四肢乏力、容易倦怠的人享用。但因椰子富含葡萄糖、蔗糖、果糖等，患有糖尿病者忌食；脾胃虚弱、腹痛腹泻者不宜食用。

2.菠萝蜜

一般人群均可食用，糖尿病患者、对菠萝过敏体者忌食，溃疡病、肾脏病、凝血功能障碍者禁食，发烧、湿疹、疥疮者也不宜多吃。

3.火龙果

生理期的女性或脾胃不好，经常腹泻，体质较为寒凉的人群，要少吃或者不吃。

4.杨桃

一般人群均可食用，其中，风热咳嗽、咽喉疼痛者，小便热涩者，泌尿系统结石患者，患有心血管疾病或肥胖的人尤其适合。杨桃含糖分，糖尿病者不适宜多食；另外，杨桃性寒，平素脾虚便溏、胃寒疼痛者避免食用。

5.黄皮

黄皮性凉，脾胃虚寒的人或患有胃炎的人不可多食；小孩子消化系统不健全，食用多了会伤害肠胃；高血糖者慎食；不管任何人群，均不可多食黄皮果，否则易动火，发疮疖。

6.菠萝

一些过敏体质的人吃后可能出现腹痛、皮肤潮红、全身发痒、恶心、心慌头痛，甚至休克。因此，在吃菠萝前切忌空腹；吃前要将菠萝切成片放入淡盐水中浸泡约20分钟。

7.芒果

吃芒果时，最好将芒果肉切成小块直接食用。吃完芒果后，还要漱口、洗脸，以免果汁残留。有些人吃了芒果后会全身起红斑，出现呕吐、腹泻等过敏现象。

（徐晗溪 辑）

乱吃消炎药等于服毒

使用抗生素，“两不”原则请记牢

■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

“感染有炎症了，吃点消炎药吧”，“这里红肿比较明显，去买点消炎药吃吧”……日常生活中，经常可以听到家人或朋友提醒，得了“炎症”，赶紧买点“消炎药”吃。人们口中的“消炎药”指的就是抗生素。

海口市人民医院药学科主任朱刚直表示，这种滥用抗生素带来的后果，最可怕的莫过于催生超级病菌。超级病菌不是一种细菌，而是由于滥用抗生素导致的严重多重耐药菌。这是目前人类医学面临的比癌症更可怕的敌人。

抗生素≠消炎药，不自行购买抗生素

朱刚直表示，人们观念中“炎症”的概念模糊，大家把细菌感染、病毒感染，甚至有可能只是过敏性这种与病原微生物无关的红、肿、热、痛都叫做“炎症”。抗生素对细菌、霉菌、支原体、衣原体、螺旋体、立克次氏体等致病微生物起抑制和杀灭作用，对病毒是没有杀灭效果的，对过敏反应等更是无效。抗生素不是万能的“消炎药”。

正确的方法是，当“炎症”发生时，去正规的医院就医，根据微生物培养结果来判断导致“炎症”的“凶手”是细菌还是病毒，由医生判断该吃什么药，不自行购买抗生素。即便一些无法就医的情况下需要使用到抗生素，也不推荐使用药性猛烈的西药抗生素。考虑到国人的体质，还是推荐药效平缓的炎宁片等中药类抗生素。

谨遵医嘱，不随便停药

“抗生素要在体内发挥作用，必须达到并且维持一定的浓度。”朱刚直表示，药物减量、减疗程服用，会使药物在体内达不到有效浓度，结果使杀菌效果大打折扣。很多患者看到症状一有好转就停药，不但容易使急性感染转变成慢性感染，导致感染反复发作、迁延不愈，而且细菌也更容易产生耐药性。

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810999 群众工作部：66810660 邮发代号：83—1 报费：每月三十元 零售每份一元 昨天开印时间4时28分 印完：5时55分 海南日报印刷厂印刷