

## H 关注中国器官捐献日

1分钟,你能做什么?

看一篇几百字的文章、和朋友聊两句天,或者你根本没有注意到这1分钟的流逝。可1分钟对于2年前的王均友而言,意味着只有80次的心跳,而每一次心跳都是他为了活着而做出的努力。

如今,王均友还活着!他看起来和任何一个健康的中年男性无异,只因为有个素不相识的人,将宝贵的心脏捐献出来,移植进了王均友的胸膛。

6月11日,是“中国器官捐献日”。在中国,每年有30万器官衰竭患者需要器官移植,而他们之中只有2万人左右能得到移植手术的机会。

海南日报全媒体记者近日采访王均友和他“换心”的朋友们,让我们通过器官移植受益者的故事,来了解器官捐献事业的意义,并致敬那些器官捐献者和他们的家人。

## 重获新生

海南日报全媒体记者 马珂

“我们是死过一次的人”

“回来了?”

“状态不错嘛!”

“来了呀,看你这状态跟之前完全判若两人。”

近日,王均友为配合我们的采访,又回到海南医科大学第二附属医院(以下简称“海医二附院”)的心外科。在这里,几乎都是他的熟人,医生护士见到他都要打个招呼。

记者面前的王均友,个子不高、皮肤黝黑,脸上总是挂着笑容,很难想象这个37岁的男人,在2年前濒临死亡。

当时,20岁的王均友出现胸闷气短的症状,到医院检查确诊为肥厚型心肌病,从此带病生活,用药维持。直到2017年,王均友病情加重,走路都很困难,呼吸艰难,吃的东西也会吐出来,他的心脏在加速衰竭……

2019年,海医二附院的医生建议他做心脏移植。

“换心!之前完全没有了解过,我甚至有些恐惧感。”王均友在网上搜索了很多资料,也看到了很多心脏移植后的患者分享自己的经历。

2022年,王均友被医院下达病危通知书,生命进入倒计时。

“我等了8个月,其中有两次因为自己的身体条件太差,没有办法完成手术,心脏供体给了其他患者,错失机会。我甚至已经放弃了。”王均友告诉记者,经历过两次从希望到失望的过程,他和家人似乎都已经“认命”,离开医院回家了。

“可是医生没有放弃!”王均友说,也许是上天对他的眷顾,他在第三次得知有供体时,身体条件也奇迹般地恢复到了可以接受手术的情况。

2024年1月8日,王均友说这是自己的第二个生日,他在海医二附院完成了心脏移植手术。

术后第3天,王均友恢复了意识。“睁开眼的那一刻,觉得呼吸终于不那么累了,全身都很轻松,真的好像重生。”王均友回忆着。

王祖研、冼国柏和王均友有着类似的经历,他们分别于2022年和2023年在海医二附院完成心脏移植手术。“我们都是死过一次的人,不幸中的万幸是我们得到了素未谋面的好心人的帮助,给了我们第二次生命!”冼国柏说道。

## H 体重管理年

## 果蔬冻干、0糖饮料……这些食物“背刺”减肥族

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭

近年来,果蔬冻干悄然走红,其色泽诱人、口感酥脆,被不少“减肥族”青睐。很多人认为,这些都是用新鲜蔬果做的零食,不油炸不上火,吃着健康还不胖。

对此,海口市人民医院临床营养科主任徐超近日接受海南日报全媒体记者采访时表示,果蔬冻干确实是当前比较流行的一种零食,不少人还喜欢搭配酸奶、混合坚果来吃,但实际上其能量和脂肪含量并不低,对处于体重管理关键阶段的人来说要严格控制。

“当前很多疾病跟炎症有关,抗炎饮食是一种大众比较推崇的饮食模式。”徐超表示,除了常见的果蔬冻干,还有一些坚果类、麦片类的食物是抗炎饮食的重要组成部分,所以很多人都选择这些食物来吃,但是坚果类零食的油脂量高,它们的能量并不低。

对此,徐超建议吃坚果每天适量吃一小把,大约10至20克,就能满足人体的需求。对于全麦的麦片,有的直接冲水吃,有的泡到酸奶、牛奶里吃,其能量跟平常吃的精细主食是一样的,只不过它含有更多的纤维,给人的饱腹感更强。如果有人认为吃麦片会减少能量的摄入,其实是一个误区,建议在保证摄入



## 数说器官捐献

截至目前

全国累计实现公民逝世后

器官捐献 5.9 万余例

捐献器官超过 18 万个

全国器官捐献志愿登记人数

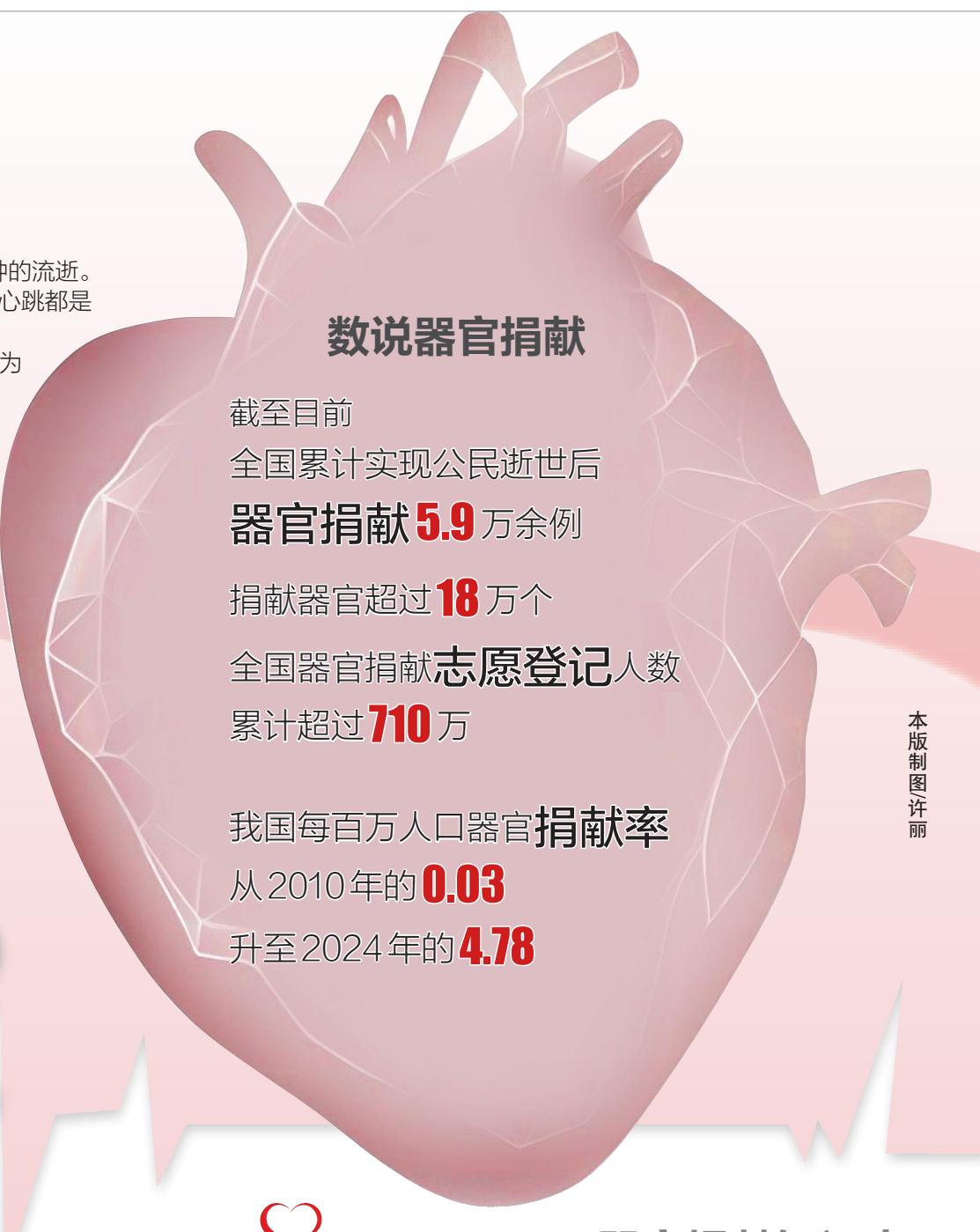
累计超过 710 万

我国每百万人器官捐献率

从 2010 年的 0.03

升至 2024 年的 4.78

本版制图 许丽



## 器官捐献知识点

## 人体哪些部分可以捐献?

当生命离去时,经评估功能良好的肝脏、肾脏、心脏、肺脏、胰腺、小肠等器官可以捐献。此外,眼角膜、皮肤、骨骼、血管、神经等组织可以捐献,遗体也可以捐献。

## 志愿登记方式有哪些?

1

通过“中国人体器官捐献”微信公众号进行登记。

2

通过“中国人体器官捐献管理中心”网站进行登记 ([www.codac.org.cn](http://www.codac.org.cn))。

3

赴当地红十字会器官捐献管理机构或登记站进行书面登记。

4

通过中国人体器官捐献管理中心授权单位或组织进行登记。

(文字/侯赛)

## H 关注全国爱眼日

老中青三代人,  
小心这些“视力杀手”!

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

眼睛是心灵的窗户,但现代生活中眼睛却面临危机重重。6月6日是第30个“全国爱眼日”,主题聚焦“关注普遍的眼健康”。海口市人民医院眼科副主任医师彭立强调,对于近视、白内障、糖尿病视网膜病变、干眼症等常见眼病,关键在于早防、早筛、早诊、早治。

围绕这一主题,海口市人民医院眼科近期开展了一系列深入、惠民的行动:从校园科普讲座筑牢青少年近视防线,到诊室内为不同人群提供专业的筛查与护理指导。

爱眼日当天,医院门诊大厅变身“眼健康关怀站”,市民享受到多项免费基础检查(如裂隙灯、眼压、眼底检查),为及早发现眼病筑起第一道防线。干眼症患者体验了舒缓的雾化熏蒸治疗,并在互动中学习了科学管理知识。眼科专家们现场坐诊,不仅解答疑问,更传授了许多居家实用的科学用眼、护眼技巧。

从懵懂学童到银发长者,从知识普及到专业检查与特色护理,这场活动精准对接了不同年龄群体的核心需求,将眼健康的理念与行动延伸至家庭场景。彭立特别提醒,不同年龄段人群面临的主要眼健康威胁不同,防护重点也需有的放矢:

青少年(学生群体):近视防控是重中之重

中小学生近视已非常普遍,要严防近视出现低龄化、高度化。家长需密切关注孩子视力变化,定期(建议每学期或每年)进行专业眼科检查。远视储备是“对抗”近视的宝贵资源,过早消耗需警惕。一旦在低龄人群中发现近视苗头或确诊,应在医生指导下采取科学措施,如增加有效户外活动时间,纠正用眼习惯,减少高强度近距离用眼,必要时联合光学手段(配戴功能性框架眼镜、角膜塑形镜),必要时联合药物(如低浓度阿托品以及缓解视疲劳药物等),以及其他物理干预手段,从而有效延缓近视的发生与发展速度。家长要提醒孩子坚持正确读写姿势(“一拳一尺一寸”),控制近距离用眼时间(遵循“20-20-20”法则:每看近20分钟,眺望20英尺/约6米外物体至少20秒)。保证每天2小时以上的有效户外活动时间。

中青年(工作人群):警惕“甜蜜的负担”致盲

糖尿病视网膜病变(糖网)是工作年龄人群首要的致盲性眼病!1型糖尿病患者在患病5年后,2型糖尿病患者自确诊之日起,每年必须进行专业的眼底检查。早期糖网可能毫无症状,筛查是发现病变的唯一途径。

老年人:严防“视界”变模糊

白内障(晶状体混浊)——随年龄增长几乎无法避免,但在海南等紫外线强烈的地区,发生更早,进展可能更快。出门务必佩戴能有效阻挡紫外线的太阳镜(墨镜)和宽檐帽减少紫外线对晶状体的损伤,这是延缓白内障发生的重要措施。定期进行眼部检查至关重要。当白内障发展到影响日常生活和工作时(视力通常在0.5以下),应及时考虑手术治疗(超声乳化吸除+人工晶体植入)。

## H 门诊连线

泡沫尿、水肿、关节痛?  
小心“狼疮”偷袭肾脏

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

面部红斑、关节痛、口腔溃疡、泡沫尿等,可能是身体发出的“求救信号”,背后隐藏的或许就是狼疮性肾炎这一严重疾病。对于众多系统性红斑狼疮患者来说,常常面临着辗转不同科室的迷茫,以及对疾病进展的深深担忧。

海南省人民医院肾内科医生介绍,狼疮性肾炎指的是系统性红斑狼疮(SLE)引发的肾功能异常等肾脏损害,是SLE最重要的致残和致命因素。系统性红斑狼疮是一种病因未明,以多系统损害伴多种自身抗体形成为特征的自身免疫性疾病。

狼疮性肾炎作为系统性红斑狼疮最常见的继发症,除了有系统性红斑狼疮的典型症状外,还有其独特表现:发热、疲乏、皮疹、口腔溃疡、关节疼痛、蝶形红斑以及盘状红斑、骨骼肌肉受累等是常见症状,且75%的狼疮患者会出现肾脏受累,进而确诊为狼疮性肾炎。其中,严重的蛋白尿是狼疮性肾炎最常见症状之一。多数患者存在镜下血尿,肉眼血尿主要见于伴坏死和新月体形成的患者。高血压在狼疮性肾炎患者中较为常见,部分患者的高血压难以通过药物控制。大量蛋白尿患者会出现小腿、足踝、下腰部明显的凹陷性水肿。部分病情进展迅速的患者会出现急性肾衰,表现为尿量明显减少。多数患者会有关节疼痛,有时还伴有肌肉萎缩和无力。蝶形红斑作为一种出现在面部的对称性红斑,多分布于鼻梁及两侧颧骨,形似蝴蝶翅膀。

对于狼疮性肾炎患者,日常也需做好护理。无论有无皮疹都要做好防晒,如出门带遮阳伞、涂防晒、戴口罩、宽边帽,穿长袖衣、长裤等。严格按医嘱服药,不自行更改,注意监测血压,严格控制高血压,长期随访。避免食用过敏食物,如芹菜、蘑菇、虾蟹类,吸烟会加重系统性红斑狼疮病情。关注复发早期征兆,如原有的关节痛、发热、乏力等症重新出现应及早就诊,进行检查和调整治疗。日常要坚持运动,增强免疫力,做好心理调节,减少生活压力。

## 果蔬冻干、0糖饮料……

## 这些食物“背刺”减肥族

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭

量相同的情况下,选择全麦的麦片,相较于精细的主食,其给人的饱腹感更强,更有利于减重。

“对于风味酸奶等一些乳类饮料,不仅是减重人群,全人群都建议少吃。”徐超认为,因为这些乳制品的蛋白质含量比较低,糖含量却比普通的纯牛奶高,能量更高。目

前,大部分人群对能量的需求已经满足,而对蛋白质的需求需要增加,因此更建议喝普通的纯牛奶,血脂代谢紊乱的人群可以喝脱脂牛奶。

此外,市面上不少标有“0蔗糖、0脂肪”的饮料和零食,不要盲目选择食用。徐超建议,采购低脂、0蔗糖、0脂肪的零食、饮料等物品

时,要注意看配料表,因为蔗糖只是糖的一种,还要看有没有添加其他的精制糖、代糖等。

尤其是儿童青少年要严格控制含糖饮料和零食,避免导致儿童肥胖、儿童糖尿病等疾病发生。对于儿童青少年来说,健康的零食对于生长发育非常重要,因为儿童的胃体积比较小,有必要在三顿正餐之间给予一定的零食补充,否则可能出现能量或者营养素获取不足。因此,幼儿园采取三餐两点搭配,在家也可以参照执行,比如坚果类、新鲜蔬果类或者奶制品类相对适合。

对于减重的人群,如何避免被零食“背刺”。徐超表示,减重人群不建议吃零食,但如果制定的食谱能量比较低,在三餐之间确实非常饥饿,建议吃一些可直接生吃的蔬菜或者能量密度低的水果,比如小黄瓜、番茄或者坚果,以及苹果、梨、桃子、李子、柚子、草莓、蓝莓等水果,它们的含糖量或者血糖生成指数(GI指数)可能更低一点,更适合减重人群食用。此外,减肥的关键不是完全戒掉零食,而是科学适当吃一点,或者用健康替代方案,用健康零食替换掉不健康的零食。