

志愿者风采

爱心感言

他们是呵护生命的天使

——记省中医院血液科造血干细胞采集团队

有这样一群人，为了延续他人的生命，在幕后以仁心为舟，用仁术做桨，承载社会大爱。他们为了一份生命的承诺，多年来密切配合红十字会，为所有造血干细胞捐献者提供家一般的温暖呵护。他们就是浙江省中医院血液科造血干细胞采集团队。

一次偶遇成就天作之合

省造血干细胞捐献者资料库管理中心与省中医院开始合作，源于一次偶遇。

周郁鸿，省中医院血液科主任，从事临床、教学和科研工作 30 年，擅长解决血液病诊治中的疑难问题，在中西医结合治疗血液系统疾病方面有较深造诣。2005 年，周郁鸿参加完在北京召开的采集会议，回杭州的飞机上邂逅一位志同道合者，这个人就是省红十字会的朱春美老师。当时，朱春美感叹，浙江省造血干细胞捐献工作正在起步阶段，但却没有合适的采集医院。浙医一院拥有精湛的采集技术，但病房数量太少，病人都在走廊中休息，难以提供合适的采集环境。听了这段话，周郁鸿心里有了打算。回到医院后，她收集了所有血液科病人的材料和采集案例，向中华骨髓库递交了申请。

当年，省中医院成功入选第一批中华骨髓库指定的造血干细胞移植采集医院。更让人欣喜的是，省中医院的院长高度重视造血干细胞采集工作，特地批示采集病房的费用减免，并安排了医术最精湛的医生和专职护士。

此后，我省造血干细胞捐献工作如火如荼地开展起来。目前，省中医院创下了 100% 的成功采集率，其采集的造血干细胞混悬液都达到了优秀指数，获得了移植医院的高度赞扬。

一个承诺承载起社会大爱

如果说捐献者是患者的守护神，那么医生就是捐献者的守护神。

今年 33 岁的刘医生是省中医院造血干细胞采集医生中的一位，2013 年接班，是省中医院换的第 4 位负责采集的医生。刘医生的孩子今年 2 月出生，才 8 个多月大，但是他将所有的时间都放在了工作上。

每次采集时，刘医生天未亮便早早来到采集室调试机器。一切有序运作之后，他便站在一旁守着机器。他的口袋里总装着一大堆东西，手永远都拿着材料，有时是病人的病情记录，有时是一些医学文献。

“如果采集到下午一两点，那就来不及休息了。”

“来不及休息？”记者猜测是来不及午睡了。

“紧接着加夜班，照顾其他血液科的患者。也就是 48 小时呆在医院里，中间没得休息……。”

突然间，记者心里沉甸甸的，感觉他太辛苦了。但刘医生却总是面带笑容，很随和地劝慰捐献者不要激动、不要紧张。吃饭时，刘医生三下两下就扒完了盒饭，继续守候在捐献者身边。“我们一定要保证捐献者的安全。”刘医生说。

这是刘医生的生活，也是所有采集医生的写照。曾有一位采集医



生，儿子高热不退仍坚守岗位，面对家人的不理解，他没有半分犹豫，站在采集仪前一直忙到深夜。他说，捐献者能配合无偿捐献，他就该坚持完成工作，让远方的病人早点用上造血干细胞。

一片呵护给予家人般温暖

采集医生敬业地守卫着捐献者的健康，而护士们则努力为捐献者创造良好的捐献环境。

采集过程中有个看似并不起眼却十分关键的步骤——留置，虽然省中医院挑选了两名资历较高、技术娴熟的护士作为采集员并进行专门的培训，但造血干细胞采集用的是 16 号针，比普通输液的针头要粗，对捐献者来说会有点疼。为了减小捐献者的疼痛感，护士长胡红燕要求尽量一次成功。为此，两位采集员在工作之余苦练。不过，模拟终究不是实际操作。护士吴筱莲在第一次为捐献者留置前，心里很紧张，怕

给捐献者造成不适。胡红燕走过去捋起袖子，让护士在她的手臂上试验。“成功，成功，很好！你的技术是过关的！”就这样，吴筱莲克服了恐惧心理，每次留置都很成功。

为了改善供者体验，省中医院团队根据省造血干细胞管理中心和捐献者的要求，在特级病房里增加了电视、微波炉。他们还在捐献者打动员剂时，赠送他们具有医院特色的中药包用于泡脚。护士们温馨的服务，让捐献者感受到了家的温暖，一些捐献者还会回来，拿着鲜花和水果去看望当初照顾过他们的护士。

2012 年，一块由省红十字会授予的“造血干细胞采集爱心工作室”牌匾挂在了医院血液病区采集中心。

捐献者是患者的守护神，而在捐献者背后默默奉献的采集团队是呵护生命的天使！他们用精湛的医术、无微不至的关心谱写了一首首生命的赞歌。（省造血干细胞捐献者资料库管理中心提供）

百姓故事

苍南公务员

“瞒着”家人捐献造血干细胞

11 月 22 日中午，从杭州回到苍南龙港家中的林楠，刚打开家门就迎来家人带着心疼的“责难”：“你平时说自己对儿子有多好，做这件事却瞒着儿子和我们，为什么不和我们说？”

原来，11 月 15 日，林楠瞒着家人、朋友到省中医院捐献造血干细胞。直到 11 月 21 日晚，他才将捐献造血干细胞一事间告告知家人。

他“骗”家人去杭州培训

1985 年出生的林楠，是乐清北白象人，入职温州出入境检验检疫局鳌江办事处一个多月。11 月初，林楠跟妻子饶巧玲说，他要去杭州培训一周。妻子听后问：“新单位怎么这么多培训？”林楠赶忙解释：“新单位与原单位不同，许多东西都要培训。”听他这么说，妻子也就没再问什么。不过，林楠去杭州，并不是单位的培训，而是捐献造血干细胞。11 月 19 日上午，经过 3 天的动员剂注射后，林楠捐献了 230 毫升造血干细胞，成为我省第 209 位造血干细胞捐献者。

“躺在病床上献造血干细胞，几个小时手都不能动，腿也不能大幅地动。但听到北京来取造血干细胞的医生说，捐献救助的是一名 14 岁小女孩，身上的不适迅速消失了。”林楠说，在杭州期间，他不敢给家人打电话，怕说漏嘴。“妻子打了多次电话，我都没敢聊太长时间。”

妻子因他体质下降，反对捐献

发生在两年前，林楠也就不会瞒着妻子及家人了。

2006 年，林楠在浙江海洋学院就读时，看到一位学姐成为全省第 3 例造血干细胞志愿捐献者很是感动。学医的饶巧玲看到林楠体质不错，就陪他报名成为造血干细胞捐献志愿者。

2012 年，林楠接到通知，他的造血干细胞初配成功。可是，此后却没有收到高配成功的信息。“得知初配成功时，老婆是同意我去捐献的。”林楠说。

2012 年 9 月，林楠与饶巧玲增加了家庭新成员——儿子降生了。由于饶巧玲是苍南县第二人民医院的护士，经常要值夜班，无法带孩子。当时，工作相对清闲的林楠就做起了“奶爸”。“父母都有事，除了上班时间，我都在家带孩子，整整瘦了 5 公斤，可以说是超级奶爸。”

饶巧玲说，林楠带孩子很辛苦，不仅掉肉，体质也明显下降，变得容易感冒，有时一个月会多次感冒。因此，今年 6 月听说要捐献造血干细胞，她坚决不同意。

得知消息，妻子打来电话就哭了

在杭州期间，林楠一直想着如何向妻子及家人坦白捐献一事。

林楠担心的这个问题，被陪



同他去杭州捐献的苍南县红十字会常务副会长林陈丹看出了，她想了一个缓和的对策：由林陈丹打电话给饶巧玲所在医院的领导，由院领导出面游说。

11 月 21 日，林陈丹与饶巧玲领导沟通后不到一个小时，林楠就接到了妻子的电话：“林楠，在杭州干嘛？”

“从老婆说话的语气我就知道这时要坦白了。”林楠笑着说，当听到他是为一名 14 岁小女孩捐献造血干细胞时，妻子就在电话里哭了。

“在最需要家人陪护的时候，我们没去陪护，他却在担心我们可能不理解他。”饶巧玲说。

这几天，林楠将自己捐献造血干细胞的现场图片及信息发到微信朋友圈，得到了 30 多个“赞”。（郑俊杰）

油漆工坠楼脑死亡

18岁女儿说服全家帮爸捐器官

11 月 2 日，在甬务工的湖北油漆工蔡其胜捐献一肝两肾，成为宁波市第 50 例人体器官捐献者。

蔡其胜今年 43 岁，是湖北省黄冈市浠水县人，多年来凭着一手油漆手艺走南闯北。虽然背井离乡十分辛苦，但收入也能供养起家中身患重病失去劳动能力的妻子，和一对仍在读书的儿女。“他是特别肯干，特别务实的一个人。”同样在外务工的弟弟蔡又胜说。

上个月中旬，在老东的介绍下，蔡其胜从山东来到宁波某工地干活。10 月 26 日晚上 10 点左右，工友小王发现蔡其胜从三楼掉了下来，赶紧拨打 120 将其送至鄞州人民医院进行抢救。该院重症监护病房主任安敏飞介绍，蔡其胜被送来时已双侧瞳孔散大、七窍流血伴随全身多处粉碎性骨折，

且神志不清，处于昏迷状态。

在蔡其胜受伤的第二天，他的妻子江金霞和一对儿女从湖北老家赶了过来，而弟弟蔡又胜也从北京赶到宁波。

10 月 31 日经专家团队会诊，确认蔡其胜脑死亡。“当时心里很痛苦。”蔡又胜说，“老觉得他心跳还没停止，怎么就救不活了昵？”

从得知蔡其胜脑死亡到签署人体器官捐献志愿书，蔡其胜的家人考虑了两天。11 月 2 日，蔡其胜 70 多岁高龄的父母也从老家赶了过来。虽然老人们思想传统，但是想着虽然儿子走了，却能挽救更多人的性命，最终他们还是含着泪答应了。蔡其胜的妻子、弟弟、父母以及刚年满 18 周岁的女儿，一起在人体器官捐献志愿书上签下了字。

当晚，蔡其胜捐献一肝两肾。据悉，蔡其胜的两个肾移植给了鄞州二院的两位尿毒症患者，而肝脏被送到浙医一院。（程怡）

救护知识

家庭应急箱应准备的物品

应对突发事件最好的办法是准备一个应急箱，装上突发灾难后的必需用品，把它放在容易拿到的地方，并定期检查，及时更新物品。那么，应急箱中应准备哪些物品呢？

- 1.水：至少 3 天的用量，每人每天 3 升；
- 2.食物：至少 3 天的需要量，不易腐坏，方便食用；
- 3.手电筒；
4. 电池供电或手摇供电式收音机（如果可能，用 NOAA 天气收音机）；
- 5.备用电池；
- 6.急救包；
- 7.药物（7 天用量）和必需的医用物品；
- 8.多功能工具；

- 9.个人卫生用品；
- 10.重要的证件和文件；
- 11.手机及充电器；
- 12.家庭信息和紧急联系信息；
- 13.备用现金；
- 14.应急毯；
- 15.地图；
- 16.婴儿用品（奶瓶、配方奶、婴儿食品、尿布）；
- 17.宠物食品（项圈、皮带、身份证、食物、碗）；
- 18.锁门的工具；
- 19.备用的汽车和大门钥匙；
- 20.备用的衣服、帽子、结实的鞋子；
- 21.雨具；
- 22.杀虫剂和防晒霜。

（蔡益）

生活百科

皮肤干，饮食调整管用吗？

秋冬季节，皮肤比较干，感觉喝水也不管用，那么调整饮食能改变吗？吃点什么好呢？

临床营养专家介绍，除了缺水 and 吃了过多辛辣、浓咸、干燥的食物外，体内维生素 A 不足也会导致皮肤干。因为维生素 A 为上皮组织的合成和修复所必需，如果它严重不足，皮肤和黏膜的抵抗力就会降低，表面所分泌的黏液和皮脂减少，黏膜免疫功能也会下降。维生素 A 缺乏表现为表皮干燥而角质化，毛囊突起，皮肤摸起来粗糙而扎手。

维生素 A 存在于肝脏、高脂肪海鱼、蛋黄和奶油当中，橙黄色和深绿色果蔬中的 β 胡萝卜素也能在人体中转化成维生素 A，比如胡萝卜、南瓜、红心甘薯，以及菠菜、芥蓝等。此外，维生素 E 是强抗氧化剂，能延缓衰老，作为脂溶性维生素，它还能中断脂质过氧化反应，改进皮肤锁水功能。因此当皮肤干燥时，不妨多吃含维生素 E 较多的食物，如黑芝麻、花生等。如果调整饮食后，皮肤仍然干燥，应及时到医院皮肤科就诊。（苟晓霖）