

与血液病患者配型成功后,发现自己血脂偏高 为救人 小伙俩月减重20斤

本报讯(记者 姬娜 实习生 冯冠如)6月9日上午,在西安某医院造血干细胞采集室,26岁的小和躺在病床上,血液分离机正缓缓运转。血液通过导管流经分离机,提取出珍贵的造血干细胞混悬液……5小时后,这袋“生命种子”被送往千里之外,为一名血液病患者带去“重生”希望。

8年前,小和在长安大学读大一时,在一次校园献血活动中登记成为造血干细胞捐献志愿者。今年2月,已在黑龙江省担任基层选调生的他,突然接到陕西省造血干细胞捐献者资料库管理中心工作人员的电话:“您与一名患者配型成功!”

“什么时候捐献?”小和的第一反应是惊喜中带着急切。但当他将消息告知父母时,遭到了反对。“父母误以为要穿刺抽骨髓,担心会影响我的身体。”小和为此联系到母校长安大学建筑学院学办副主任周艳龙老师,他是陕西省第290例造血干细胞捐献者。周艳龙用亲身经历打消了小和家人的顾虑:“现在都是外周血采集,和献血过程类似,不用担心。”

在3月份进行高分辨配型时出现了“意外”,身高1.75米的小和体重达180斤,血脂偏高。他当即制定健身计划,严格控制饮食,每晚坚持步行两小时。无论



周艳龙给小和(左)送上鲜花。

图/视频 本报记者 姬娜

工作多忙多累,同事们总能看到他锻炼的身影。他说:“我饿点没关系,患者等不起!”两个月后,他成功减重至160斤,复查指标全部达标。

6月5日起,小和开始注射动员剂。6月9日捐献当天,他始终面带微笑。长安大学的老师们专程赶来探望,周艳龙说:“小和是我们学校第60例造血干细胞捐献者,更是大家的榜样。”

陕西省造血干细胞捐献者资料库管理中心主任何洁表示,造血干细胞移植是治疗血液病最有效的手段,目前全省14.4万名入

库志愿者中,成功捐献者仅317人。希望更多的人知道,捐献造血干细胞既不影响自身健康,又能够去救别人。

中午采集结束后,小和看着采集袋中370毫升的造血干细胞轻声说:“希望那位陌生的朋友早日康复。”当被问及为何捐献时,他挠头笑道:“顺手的事,能帮就帮。”

这个夏天,两个陌生人的生命将以这种特殊的方式紧密相连……



扫码看视频

应季水果大量上市 榴莲价格回落



市民在一生鲜超市挑选榴莲。

进入6月,随着应季水果大量上市,西安市面上的果品种类日益丰富,荔枝、杨梅、榴莲等热带水果也纷纷上市。连日来,榴莲价格大幅回落,成为不少市民关注的“水果热门选项”。记者走访发现,多家水果店和生鲜超市中,榴莲售价降至20元/斤以内。

6月9日,记者在西安建设路的“家辉生鲜”超市看到,金枕榴莲零售价已降至每斤19.9元,不少市民在挑选榴莲。“最近几天买榴莲的人明显增多,最多时一天能卖出十几个。”店员介绍,价格下来了,回头客也多了。

在线上平台,榴莲也在打“价格战”。记者在本地团购页面上看到,2.5公斤装的金枕榴莲标价99元,算下来每斤不到20元,且多数标明“包开包熟”。

西安雨润农产品全球采购中心

一水果批发商介绍,目前西安市场上的榴莲品种丰富,包括泰国金枕、青尼、托曼尼、越南干尧,以及高端的马来西亚猫山王等。价格方面,主流品种集中在15-22元/斤之间,而猫山王等则维持在50元/斤以上。

“六七月份正是榴莲产量高峰期,市场供应增多,加上应季水果种类多,消费者选择面广,榴莲价格自然往下走。”一位商贩表示。

西北大学第一医院临床营养科医生张凤表示,榴莲营养丰富,每100克榴莲果肉含热量约150-180千卡,是普通水果的3倍。榴莲富含碳水化合物、膳食纤维、蛋白质,同时含有丰富的维生素C、维生素B₆及钾、铁、镁等矿物质。但榴莲也不宜多吃,一般人群每日食用量不宜超过100克,尤其是糖尿病、高血脂等人群需注意控制摄入量。

文/图 本报记者 朱娜娜

献血传递希望 携手挽救生命

今年6月14日是第22个世界献血者日,主题为“献血传递希望,携手挽救生命”。血液是维系生命的源泉,是临床救治不可替代的宝贵资源。无偿献血是传递爱心、救助他人的红色纽带。科学研究表明,适量献血可以促进骨髓保持旺盛的造血能力,降低血液黏稠度,增强人体代谢功能,让血液系统保持良好的健康环境。您的一次勇敢挽袖,就能为亟待救治的患者重燃生命的希望,为千千万万个家庭送去团圆的希望。

在全市爱心人士共同努力下,2024年,西安市参与无偿献血共有247209人次,累计献血量达427799单位,临床供血425196单位。这些珍贵的血液,经过科学严谨的检验与制备,精准输送至临床一线。珍贵的血液,挽救了无数不可重来的生命,也挽救了无数个家庭的幸福生活,在第22个世界献血者日来临之际,我们向所有献血者致以崇高的敬意!他们无偿献血的事迹可歌可泣,感动着每一位市民。今天,让我们分享他们用热血书写的献血者故事。



黄哲:28年无偿献血112800毫升



在,爱心不断热血传承!

西北妇女儿童医院的医生黄哲从1997年5月开始投身无偿献血,28年来从未间断,从捐献全血到后来捐献血小板,献血达112800毫升。2015年他先后荣获西安市无偿献血形象大使选拔赛最佳人气奖、无偿献血优秀志愿者奖;2018年获全国无偿献血促进奖个人奖;2019年入选《全国无偿献血人群英谱》,曾连续7次荣获“全国无偿献血奉献奖金奖”;2022年荣获无偿献血终身荣誉奖。这些证书和荣誉写满了年过半百的医生黄哲对奉献爱心的坚持与执着,这份坚持,让他的故事感染了更多的人;这份执着,让他的精神凝聚了更多的力量。

黄哲回忆说,自己最初献的是全血,全

血一年献血次数在一到两次最为合适,最多一年献血不能超过两次。记得2009年3月,他听说血小板缺乏,便开始捐献血小板。“血小板每隔14天就可以献一次,虽然临床对于血小板的需求量也比较大,但捐献者比较少,所以我现在献得最多的是血小板,基本上一年会献20次左右。”

作为一名医生,在临床上经常遇到各种血小板减少的情况,血小板越低,出血风险越大,严重的时候,甚至会危及生命。黄哲说道,血小板在医疗中用处很广泛,如白血病、再生障碍性贫血、严重感染等疾病的治疗。“而血小板在人体中的代谢时间在1到2周的时间,即便不捐,过了时间也会被代谢掉。”黄哲说,献血最重要的一个前提,就是要保证自身的健康,视身体情况而定。作为一名固定献血者,他对自身的作息规律和身体状况要求很严格。他说,自己从未在献血之后感觉身体不适,“献完全血,建议不要剧烈运动,好好休息就行。”关于捐献血小板,若献血前检测是合格的,捐血小板一般是1到2个治疗量,而且捐出的血小板在48小时内就可以恢复到正常水平,所以不需要担心。



张润:一位“90后”律师的别样献血之路



好事情,高中时张润有两个梦想,一是当律师,二是到18岁就参加无偿献血。

每当张润在街上看见献血车时就向往着有一天自己也可以去献血,救助需要帮助的人。2012年盛夏的午后,刚满18岁的张润就去献血了,从体检到400毫升全血捐献完成总共不到30分钟,她既紧张又激动,这么快就实现了自己多年的梦想,轻松地完成了一件很有意义的事。之后的13年里,她没有停止过,她认为献血在救助患者的同时也让自己感受到满满的成就感和幸福感,这些美好沉淀在了她开朗阳光的性格里和总是灿烂的面庞上。

张润是一名职业律师,现就职于北京东卫(西安)律师事务所。张润小时候就懵懵懂懂地觉得献血是一件

每次献血后她都会多留一会儿,引导、协助其他献血者完成献血流程。她说:“在工作之余,我经常会前往西安市中心血站献血,这里的医生护士专业又热情,我们像朋友一样开心地聊天,每次献血都非常快乐。我也非常喜欢普及献血小常识,除了日常发朋友圈,也积极参与西安市中心血站的献血知识宣传活动。在做志愿者的时候结识了许多志同道合的好朋友,他们也一直都在坚持献血,我和家人也都认为献血是一件对自己身体无害还可以帮助到别人的好事,会一直坚持下去。”

张润律师坚持献血13年,81次献血总量30800毫升。截至2024年底,她获得全国无偿献血奉献奖金奖2次、铜奖1次。她认为作为一名献血者是光荣的,作为一名公益人是有责任的,无偿献血和公益活动已经成为她生活的一部分。张润最喜欢收到“您捐献的血液已救治于医院患者”这样的短信,这让张润时常感到快乐和温暖。

文/图 杨晓琛 张毅伟

陕西省血液中心
西安市中心血站