



梁秀慧获全国无偿捐献造血干细胞特别奖 微光成炬 用大爱创造生命奇迹

记者 朱丹君

“一颗星星再闪亮，终究也只是一颗星星，如果当群星闪耀在夜空的时候，那就会是银河、是宇宙。”李子柒在2024微博之夜发表的获奖感言，深深地感动了梁秀慧，“微光也能成炬，希望有更多的志愿者，加入到我们‘三献’队伍中来，给更多的患者带来新生的希望。”

从成功捐献造血干细胞开始，梁秀慧就与市红十字会结下了不解之缘。作为温岭市“三献”志愿服务队队长，她长期参与无偿献血宣传、志愿服务和造血干细胞入库动员等工作，用大爱点燃生命的火种。近日，梁秀慧荣获2022年-2023年度无偿捐献造血干细胞特别奖。

献一份爱心 给另一个生命带来新生的希望

“很开心能帮助到别人，同时我也觉得很幸运，没想到造血干细胞入库三年就配对成功了。”2011年3月1日，当红十字会工作人员告知她与一名血液病女性患者配型相合时，梁秀慧毫不犹豫地同意了捐献。

“虽然不知道对方是谁，但我身体里的一部分将延续另一个生命的希望，那一刻，我感受到一种奇妙的连接。”两个多月后，在市红十字会工作人员的陪同下，梁秀慧来到省中医院，开始造血干细胞采集。

5月24日下午2时40分，医生带着这份“生命的种子”，从杭州出发，经过两个小时，赶回了上海。当天黄昏，梁秀慧的造血干细胞缓缓输入受捐者体内，完成了一次生命接力。

正常情况下，骨髓移植手术一般都要一个月才能康复出院，由于梁秀慧和这名患者的相合率极高（相合率达到98.76%），手术后10天，患者体内的细胞就开始自行生长了。出院后，这名患者找了一份会计的工作，还嫁了人，组建了幸福的家庭。

“我只是恰好成为了第一例。”每当被问及“温岭首位造血干细胞捐献者”的身份时，梁秀慧总是这样轻描淡写。她说，这份“恰好”的相遇，也成了她这辈子最珍贵的缘分。

做一座桥梁 帮助他人勇敢地迈出第一步

“温岭第一例”的身份，让梁秀慧成了身边人的“焦点”，但她更想当“桥梁”——连接起更多想捐献却不敢迈出第一步的人。

“很多人对捐献有误解，觉得会伤害身体，我想用自己的经历告诉大家，捐献是安全的，也是能真正救人的。”梁秀慧说，捐献造血干细胞就跟献血差不多，自己捐献后，对身体没

一点影响。

此后的十多年里，梁秀慧的身影频繁出现在献血车、乡村广场、工厂厂房等地。她不厌其烦地向大家讲述着自己的捐献经历、造血干细胞知识普及要点，还有无数个她帮助过的志愿者故事。

在市红十字会的牵头下，梁秀慧参与成立了温岭“三献”志愿服务队。“每一个捐献者，跟患者相连接的都是一个个感人的故事。”每次活动，她都会邀请其他捐献者来分享故事，“很多人需要的不是冰冷的知识，而是真实的案例和温暖的鼓励。”

在她的带动下，截至2025年8月底，温岭造血干细胞捐献志愿登记人数从2010年前的不足350人，到2025年增长超1600人，24人次实现成功捐献造血干细胞。“看到越来越多的人加入，我觉得自己的‘第一例’才有了真正的意义。”梁秀慧说。

像一颗种子 让更多的人成为“下一例”

“我老公话不多，但每次参加活动，他都会送我过去。后来，我说你干脆一起参加我们的活动，就把他拉进来了。”今年45岁的梁秀慧是临海人，2006年嫁到温岭，和老公一起经营一家母婴店。因为要经常出去参加公益活动，

梁秀慧便在店门口挂个牌子，将门一锁就出去了。“老顾客都知道，现在也见怪不怪了，有事还可以微信联系。”梁秀慧说，钱是赚不完的，但做公益的时间却是有限的。

2017年，梁秀慧做出了一个更令人敬佩的决定——签署遗体捐献同意书。“当初捐献造血干细胞，是救一个人的命。现在签遗体捐献协议，或许能帮更多人。”在她的动员下，丈夫也一同签下了同意书。

“这些不是荣誉，而是责任。”梁秀慧说，她希望自己的行动能像一颗种子，在更多人心中种下希望和勇气，“也许未来，会有更多人因为我的‘第一例’，勇敢地成为‘下一例’。”

“现在，我们不仅仅要追求造血干细胞入库率，还要确保质量，需要精准地开展动员工作。”如今，梁秀慧依然活跃在志愿宣传一线。她常说，自己只是一个普通人，做了一件普通的事。而在儿子眼中，妈妈就像一名“女超人”，在潜移默化中接纳了这份正能量，他也成为了造血干细胞志愿捐献者。

多年来，温岭红十字会造血干细胞捐献团队互相影响，发展壮大，如今成为一个温暖的大家庭。梁秀慧还先后荣获捐献造血干细胞特别奉献奖，“台州好人”、2017年度台州市红十字会十佳红十字志愿者、第二届“感动温岭”人物等荣誉称号。

造口守护零距离 健康关怀暖人心

本报讯（通讯员张晓晓）10月4日是世界造口日。当天，浙江省肿瘤医院台州院区造口伤口专科护理小组，组建专业服务团队，上门为市民开展暖心的造口护理义诊服务。

造口护理专科护士陈玲霄，为行动不便的高龄老人进行造口护理，与照护者沟通，指导选择合适的造口袋、饮食注意事项、如何预防底盘脱落等造口护理小妙招。心理专科护士蔡海霞，对造口老人进行心理疏导，认真倾听患者的困惑，缓解患者焦虑的情绪。

造口小组志愿者用专业的护理、耐心的开解，驱散了李阿婆心中的阴霾。她满心的感激，化作紧紧握住的双手，一遍遍说着感谢。

浙江省肿瘤医院台州院区的“互联网+护理服务”平台于2020年7月上线，经过几年不断探索与发展，为慢病、出院、出行不便的患者提供了延续护理服务。2023年8月，该院开通浙里护理线上咨询，年咨询量约200人次。

“改良版Valsalva” 瞬间让心跳“归队”

本报讯（通讯员王乐）“医生！我的心跳得飞快，感觉要‘蹦’出来了！”近日，市民杨先生捂着胸口冲进台州市中西医结合医院急诊室，说话时声音都带着微颤。预检护士迅速对其进行分诊、入抢。心电图监护显示：心率高达每分钟210次，心电图呈现出典型的“室上性心动过速”。

正当杨先生以为要“大动干戈”治疗时，接诊的急诊科林鹏医生却非常冷静地评估患者，在确定患者生命体征相对平稳时，让护士递来一支20毫升的注射器。原来，医生要用到的是改良Valsalva动作手法复位——先让杨先生半坐卧位，随后让其用力向注射器吹气15秒钟，模拟极度用力的憋气状态。紧接着，护士帮助他立即转为仰卧位，同时医生迅速将他的双腿抬高至约90度并停留15至20秒。这一系列动作在一分钟内完成。

很快，心电图监护上那令人揪心的快速心律波形骤然消失，随之恢复为平稳、规律的正常窦性心律。“太神奇了！就像一下给心脏踩了刹车，整个世界都慢下来了。”杨先生惊喜不已。

对此，林鹏表示，改良Valsalva动作手法复位是治疗室上性心动过速的一种方法，医学上更准确的说法是迷走神经刺激法，通过刺激迷走神经来减慢心率，终止室上性心动过速发作，具有不用药物、安全有效、操作简便等优点。

需要提醒的是，这些手法需在医生评估后指导进行，市民不可自行操作，尤其是有冠心病、脑血管疾病等基础病的患者，盲目操作可能存在风险。若手法复位无效，或室上速发作频繁、伴头晕、胸痛、呼吸困难等症状，需要采用药物治疗或射频消融术等进一步治疗。

潮热、失眠、情绪波动大，出现这些问题别硬扛 “更年期不是疾病，而是一个机遇”

本报讯（记者朱丹君 通讯员杨诗奕）当岁月悄然行至中年，妈妈们不仅需要面对工作、家庭的一些琐事，还会遇到身体上的“异常”情况，疲于应对，无所适从。

世界更年期医学会将每年的10月18日定为“世界更年期关怀日”。今天，我们邀请了市一院妇产中心主任朱军主任医师，为更年期女性解答疑难困惑。

中国女性开始进入围绝经期（更年期）的平均年龄为46岁，绝经平均年龄为48~52岁，约90%的女性在45~55岁之间绝经。更年期是大部分女性一生的必经之路。据统计，“更年期综合症”的患病率约为85%，也就是说，100个更年期女性中，只有15个能像没事一样自然度过更年期。

朱军认为，更年期不是“病”，它是女性从生殖期过渡到老年期的一个特殊生理阶段。不过，女性雌激素水平下降，会带来潮热、失眠、情绪波动、骨质疏松及心血管疾病等风险，切实对身体造成负面影响。

更年期有哪些症状？朱军表示，对于大多数人来说，更年期带来的可能是月经周期的混乱、突如其来的潮热和汗流不止；情绪像坐过山车，起伏不定，甚至还会出现焦虑、抑郁、失眠等。此外，还会出现关节疼、骨质疏松、心血管“报警”、反复泌尿道感染等问题。

“这些问题，靠硬扛靠熬解决不了，拖得越久，对身体伤害越大。”朱军说，女性更年期还是高血压、高血脂症、糖尿病、冠心病、骨质疏松等慢性病的易发时期，也是宫颈癌、乳腺癌等恶性肿瘤的高发时期。

更年期，到底要不要补激素？激素能不能吃？朱军给出的答案是：不盲目跟风，不盲目补充，需要在专业医师指导下，排除禁忌症，找到真正适合自己的补充方式。最佳干预时间是绝经10年内或60岁之前。

“对女性来说，更年期不是疾病，而是一个机遇。”朱军表示，处于更年期时，女性卵巢功能衰退，雌激素水平下降，身体会像被按下“紊乱键”。更年期激素治疗，就是用现在的一颗药，来预防和减少罹患老年性疾病，如心血管疾病、糖脂代谢异常、骨质疏松、反复尿路感染等之后一把一把吃药。

为此，市一院专门开设了妇科更年期保健门诊，为患者提供个性化治疗方案，量身定制“更年期健康方案”，包括饮食管理、运动管理、睡眠管理、药物干预、心理支持等，帮助女性更舒适地度过更年期。

百场健康服务下基层 为乡村注入“医”活力



近日，浙江省肿瘤医院台州分院联合新河镇卫生院，前往新河镇屿头村开展义诊活动。医院派出了骨科、心血管内科、儿科、中医科、超声科等多学科的专家团队参加。此次活动采用“高血压核心+多学科协同”的模式，让健康服务从“单点突破”变成“全面覆盖”。

今年以来，台州市肿瘤医院医共体将持续开展“百场健康服务下基层活动”，以精准医疗服务破解基层群众“看病难、看病远”困境，用实际行动践行“健康中国”理念，为乡村振兴筑牢健康根基。

通讯员 颜梦琪 摄

家长学生必看！ 秋季传染病预防全攻略

记者 朱丹君 通讯员 杨诗奕

秋风送爽，暑热渐退。在这季节交替之际，各类秋季常见病随风而起。那么，如何才能健康无虞，安心度过这个金秋时节呢？这不，市一院传染科医务人员特意整理了这份“健康大礼包”，教大家秋季传染病的预防知识，应对这“多事之秋”。

一、流感 (最容易中招的呼吸道传染病)

流感和普通感冒不一样，一发作就来得挺猛——常常突然发高烧(39~40℃)，还伴有头痛、浑身肌肉酸痛、没力气，有的孩子会嗓子疼、咳嗽，也可能鼻塞、流鼻涕，少数还会呕吐、拉肚子。这些症状一般持续3~5天，但没力气、咳嗽的情况，可能要1~2周才会完全好。

预防要点

1. 疫苗是关键防护：每年9至10月是接种流感疫苗的最佳时间，6月龄以上的孩子、学生和老师们都建议优先接种，尤其是幼儿园、小学低年级的小朋友。疫苗接种完2~4周会产生保护力，能大大降低得重症的风险。

2. 做好个人防护：在人多的地方，孩子记得戴口罩，咳嗽、打喷嚏时用手肘挡一下；教室每天要开窗通风2~3次，每次至少30分钟。

3. 生病要先居家隔离：一旦出现流感症状，别让孩子带病上学，先在家休息，等体温恢复正常、症状完全消失48小时后再返校，避免传染给其他同学。

二、手足口病(低龄宝宝要重点防)

手足口病大多发生在5岁以下的孩子身上，刚开始会有点低烧(大概38℃)、嘴巴疼、不想吃饭，1~2天后嘴巴里会冒出疱疹或溃疡，同时手、脚、屁股、膝盖这些地方会出现斑丘疹或疱疹，疱疹里的液体不多，一般1周左右就能自己好。少数严重的孩子可能会出现脑膜炎、肺水肿，这点要多留意。

预防要点

1. 疫苗要尽早接种：建议给6月龄到5岁的孩子接种EV71型手足口病疫苗，这种疫苗能有效预防由EV71病毒引起的重症手足口病。

2. 把好卫生关：饭前便后、玩玩具后，一定要督促孩子用“七步洗手法”认真洗手；幼儿园要定期给玩具、餐具、门把手消毒。

3. 少去人多的地方：手足口病流行的时候，家长尽量别带孩子去游乐场、超市这些人挤人的地方；如果班里有孩子得了手足口病，教室一定要彻底消毒。

三、水痘 (痒得难受的呼吸道传染病)

发病初期会有点低烧、没力气、不想吃饭，1~2天后皮肤会冒出皮疹——先从肚子、背部、头上开始长，慢慢蔓延到脸和四肢。皮疹会一步步变成斑疹、丘疹，再到疱疹，最后结痂。疱疹里的液体是清亮的，痒得特别厉害。整个过程大概1~2周，等所有疱疹都结痂，就没有传染性了。

预防要点

1. 打疫苗最有效：孩子满18月龄打第1剂水痘疫苗，4岁时打第2剂，打完保护率能到90%以上。少数打了疫苗的孩子得了水痘，症状会很轻，好得也快。

2. 结痂前别出门：发现孩子长水痘后，一定要居家隔离，等所有疱疹都完全结痂、变干了，再让孩子去学校或幼儿园，避免传染给其他同学。

3. 别让孩子抓疱疹：疱疹痒的时候，可以涂炉甘石洗剂止痒，还要把孩子的指甲剪短磨平，防止抓破疱疹引发细菌感染。如果孩子出现脓疱、发烧严重等情况，要赶紧送医救治。

四、诺如病毒感染 (来得猛的消化道传染病)

诺如病毒潜伏期很短，一般12~48小时就会发病，主要是急性胃肠炎的症状：恶心、呕吐(小朋友反应通常更明显)、肚子疼、拉肚子，有的还会低烧、头痛、没力气，一般1~3天就能自己好，大多预后不错。但老人和孩子可能会因为呕吐、拉肚子脱水，这点要注意。

预防要点

1. 卫生是核心。目前尚无诺如病毒的特效疫苗，所以做好个人卫生、食品卫生、饮水卫生特别重要。家长要督促孩子饭前便后用肥皂和流动水洗手，不喝生水，像贝类这种海鲜一定要彻底煮熟，生冷食物别给孩子吃。

2. 妥善处理呕吐物。如果学校有孩子呕吐，要先把周围的人疏散开，让专人戴手套、口罩，用含氯消毒剂(比如

84消毒液)把呕吐物盖严实，等30分钟后再清理，避免病毒扩散。

3. 脱水要及时补水。孩子出现呕吐、拉肚子等症状后，要及时补充口服补液盐，预防脱水；如果一直吐、吃不下东西也喝不了水，或者尿量变少、精神差，要赶紧去医院补液治疗。

五、百日咳 (能咳到喘不过气的呼吸道传染病)

百日咳多发生在小宝宝身上，刚开始症状像感冒：低烧、咳嗽、流鼻涕，1~2周后咳嗽会越来越严重，出现“阵发性痉挛性咳嗽”——咳起来又剧烈又频繁，每次能咳好几分钟，咳完会发出像“鸡鸣”一样的吸气声。严重的时候，孩子可能会呼吸困难、脸憋得发紫，甚至窒息。整个病程能长达2~3个月，所以才叫“百日咳”。

预防要点

1. 疫苗接种要按时。我国早就把百日咳疫苗纳入了国家免费免疫规划，孩子3月龄、4月龄、5月龄、18月龄时，要各打一剂“百白破联合疫苗”(里面包含百日咳、白喉、破伤风的成分)，6岁时再打“白破疫苗”加强保护。成人，特别是家里有宝宝的家长、老师、医护人员，也可以打百日咳疫苗，避免把病毒传给宝宝。

2. 早识别、早看病。如果孩子出现“长时间痉挛性咳嗽+鸡鸣样吸气声”，要赶紧带去医院儿科或感染科就诊，早治疗能缩短病程，降低得重症的风险。

3. 百日咳流行的时候，别带小宝宝去人多的地方；如果家人或班里同学有类似症状，一定要做好隔离防护。