

2024年3月21日

星期四

第3098期

中国知名专业报品牌

湖南日报报业集团主管  
华声在线股份有限公司主办  
国内统一刊号CN43-0036  
全国邮发代号41-26

今日 8 版

# 大众卫生报

服务读者 健康大众



生命定格在 41 岁

## 他捐献器官让 5 人迎来“新生”

**本报讯**（记者 王璐）3月15日23时16分，一台特殊的手术在浏阳市中医医院进行——因病去世的张先生向社会捐献一颗肝脏、两颗肾脏、两片眼角膜，这份珍贵的生命“礼物”将让5人迎来“新生”。而张先生的大爱，还有着另一层深重的意义：4年前，他与同村的88位村民集体签署器官捐献志愿书，张先生是这些志愿者中第一位捐献器官的逝者。

41岁的张先生是浏阳市淳口镇高田村村民，本有着十分幸福的家庭，夫妻和睦，儿女双全。可不幸来得猝不及防：3月15日，他突发脑干出血抢救无效，病情恶化成脑死亡状态。

高田村党总支书记、村红十字会会长张学文在和家属沟通时，提出能否捐献器官的问题。因为张先生生

前签署了器官捐献志愿书，他的父母也签署了，一家人都了解“器官捐献”的意义。在悲痛之余，家人最终都同意了器官捐献的决定。

得到肯定的回复，张学文当即联系上湖南省红十字会。当晚，湖南省红十字会人体器官捐献管理中心副主任姚赛兰迅速组织人员从长沙赶往浏阳市。

完成一系列的程序后，家人与张先生深情告别。随后，在湖南省红十字会工作人员的见证下，医护人员为他完成了器官捐献手术。据了解，张先生捐献的器官可让3名重症患者的生命得以延续，捐献的眼角膜将让2名失明患者重见光明。目前，张先生捐献的器官已顺利移植到了3名患者身体中。

据悉，2019年，高田村村民们通过媒体了解到人体器官和遗体捐

献的相关报道，便纷纷有了加入“器官捐献”志愿队伍的想法。当年5月，张学文联系中南大学湘雅医学院、省市红十字会，在村里举办了一场“遗体和器官捐献”志愿报名集体登记活动，88位村民签署器官捐献志愿书。随后的几年，不断有人加入志愿者队伍，截至目前该村签署器官捐献志愿书的人数已达137位。

活着时敢奋斗、有尊严、有希望，离开时很静美、有温度、有印记，成了越来越多人的一种选择。姚赛兰表示，遗体和人体器官捐献是点亮他人重生希望的高尚行为，也是推动医学事业发展的无私奉献，希望越来越多的人能参与进来。

据了解，截至2024年2月29日，湖南省器官捐献志愿登记总人数为255771人，历年累计实现公民逝世后器官捐献3904例。

近视防控关口前移：  
湖南将选取七个试点县  
开展儿童远视储备监测

**本报讯**（通讯员 张亚娜）

儿童青少年近视综合防控关系祖国下一代的健康成长，记者日前从湖南省疾病预防控制中心了解，湖南已启动全省小学生的近视综合防控工作。针对儿童青少年近视率分布特征，将开展近视综合防控前瞻性研究，选取七个试点县开展儿童远视储备监测，及时准确找出重点干预对象，实现近视防控关口前移。

自2018年起，湖南已连续5年开展学生近视筛查，在全国率先实现学生近视筛查工作省域123个县市区全覆盖，湖南省的儿童青少年总体近视率从2018年的48.6%下降至目前的45.1%，低于国家卫健委在2020年发布的52.7%的全国平均水平。

监测结果显示，湖南省学龄前及小学低年级阶段生理性远视储备不足、正视化过程提前、儿童青少年近视率分布存在不平衡现象，城区儿童青少年近视率高于郊县，女生高于男生，且随教育阶段升高呈上升趋势。对此，湖南省将开展近视综合防控前瞻性研究，并选取七个试点县开展儿童远视储备监测，及时准确找出重点干预对象，实现近视防控关口前移，逐步建立主管部门筛查团队、学校、家长密切联动，科研的五位一体近视防控体系，力争实现健康湖南行动实施方案，与湖南省综合防控儿童青少年近视攻坚行动方案既定的预期目标。

到2030年，实现全省儿童青少年新发近视率明显下降，儿童青少年视力健康整体水平显著提升，全省以及各市州小学生近视率控制在30%以下，6岁儿童、初中生、高中生近视率分别下降到3%、60%、70%以下。

要更好的防控儿童青少年近视，疾控部门建议，应提升师生家长的视力健康素养，确保教室、宿舍、图书馆等场所采光和照明符合标准，保证学生每天两小时以上的白天户外活动时间，定期开展视力普查，对有近视问题的孩子进行及时干预。

## “我用棒棒糖，换您不抽烟”



“叔叔，吸烟有害健康，请您不要在公共场合吸烟……”3月17日上午，长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）开展“我用棒棒糖换您不抽烟”公益活动，招募25个青少年家庭组成的志愿者小分队在院区内开展劝烟行动，孩子们通过实际行动助力长沙创建国家卫生城市，全力打造“无烟医院”和“无烟家庭”。

通讯员 汤雪 肖盼摄影报道

## 脂肪肝已成为我国第一大肝病

临床暂无药物，“减重”是最好的“治疗”

**本报讯**（记者 王璐 通讯员 王鑫）3月18日是第24个“全国爱肝日”，今年的宣传主题是“早防早筛，远离肝硬化”。湖南中医药大学第一附属医院专家介绍，近年来，随着人们生活方式的改变，肥胖引发的脂肪肝发病率逐年上升，已取代慢性乙型肝炎，成为我国第一大肝病。据估计，到2030年，全国将有3.1亿脂肪肝患者。

脂肪肝不仅影响肝脏健康，还可能累及心血管、内分泌等全身多脏器，在我国，成年人脂肪肝发病率已接近30%，其中约69.2%的患者合并高脂血症，39.3%合并高血压，22.5%合并糖尿病。

湖南中医药大学第一附属医院

肝病科主任医师张涛介绍，目前尚无药物正式获准用于脂肪肝临床治疗，饮食调整和运动干预仍是治疗脂肪肝最有效的方式。医学研究发现，1年内体重下降3%-5%以上，可使单纯性脂肪肝消退；1年内体重降低7%-10%并维持半年以上，可使伴肝功能不正常的脂肪性肝炎患者肝酶恢复正常；减轻5%的体重能降低约10%的血清甘油三酯。

张涛建议，超重人群在饮食上应控制总热量摄入，定时定量进食，减少频繁进餐和加餐，避免宵夜。主食应减少精细米、面和糖的摄入，多吃粗粮、豆类食物，增加肉、蛋等富含蛋白质食物的摄入。同时，减少动物性脂肪摄入，如蟹、肥肉、

蛋黄、动物内脏、猪油等。戒烟限酒，避免过多摄入零食、甜品和饮料。食物烹饪方式以蒸、煮、煨、炖为主，减少煎炒、烧烤等。

运动锻炼推荐每天步行3公里，时间30分钟以上；每周运动5次，最佳运动方式为快步走；运动适量，运动后最大心率+年龄=170左右为宜。推荐中等量有氧运动，如快走、慢跑、跳舞、骑行、太极拳、游泳等。

此外，中医特色的食疗和按摩法也可以辅助减重。例如，山楂薏米粥具有祛除体内脂肪、降血脂的功效；荷叶山楂茶具有健脾理气、化痰降脂减重的功效；捏脊疗法和按压丰隆穴也有助于减肥、降脂。