



名医 专科 养生



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

06-07

2026.6.12 星期五
责编:刘蕾

邮箱:sdllbwb@163.com

如何捐献 造血干细胞

通过中华骨髓库报名,主要分登记入库、等待配型、体检采集三步,全程免费且不影响健康。

怎么报名入库

线下登记:携带身份证到当地无偿献血点或红十字会工作站,填写志愿书并采集8-10毫升血样。

线上入库:部分地区(如上海)支持通过微信公众号自助采集口腔黏膜样本入库,更加便捷。

基本条件:年龄需在18-45周岁,身体健康,符合无偿献血条件,无传染性疾病。

配型成功后要做啥

等待通知:入库后数据存入中华骨髓库,若与患者初配相合,工作人员会电话联系确认意愿。

高分辨检测:再次抽血进行高分辨配型复核,确保与患者匹配度达标。

全面体检:通过体检评估身体状况,确保适合捐献,体检合格后方可进入采集阶段。

捐献过程疼不疼

采集方式:现代多采用外周血采集,类似成分献血,无需穿刺骨髓,从手臂静脉采血分离。

注射动员剂:采集前4-5天需注射动员剂,将干细胞动员到外周血,可能出现轻微腰酸或乏力。

恢复情况:采集历时3-5小时,总量约200毫升,1-2周内血液指标即可恢复正常,不影响健康。

(中华骨髓库)

滨州市中心医院荣获山东省无偿献血、造血干细胞捐献表现突出单位

近日,山东省卫生健康委员会、中共山东省委省直机关工作委员会、山东省人民政府国有资产监督管理委员会、共青团山东省委、山东省红十字会联合发文,对2025年度山东省无偿献血、造血干细胞捐献工作表现突出集体及个人予以通报表扬。滨州市中心医院荣获山东省无偿献血组织表现突出单位、山东省造血干细胞捐献工作表现突出单位两项硬核荣誉。

值得一提的是,医院并非初次荣获这两项殊荣。上级部门多次的肯定和认可,充分彰显了医院公益性与新时代责任担当,更展现出医院践行人民至上、生命至上理念,坚持以人民健康为中心的医者仁心与温暖底色。

荣誉的获得,源于造血干细胞捐献团队每一次的逆行担当与无私奉献。截至目前,医院共有9名医护人员成功捐献造血干细胞,同一单位捐献总量居全省医疗机构第一。

荣誉的获得,源于献血志



愿者每一次的挺身而出与热忱相助。医院多年来坚持组织开展无偿献血活动,每年采血量超十万毫升,始终保持全市前列。从广泛动员、精心组织,到干部职工积极响应、踊跃参与,医院已然形成“全员向善、主动奉献、接力传爱”的优良风尚。

荣誉的获得,更源于每一位中心医院人的同心奋进。作为建院120余年的百年老院,“生命至上 爱人如己”的理念已经传承了一个多世纪。如今,在医院党委的引领下,这一理念更加浓郁鲜活,并形成了厚植于全体职工内心深处的“爱党爱国爱家庭 爱岗

爱患者”的“六爱”文化。一代代中心医院人以热血为炬,用滚烫血液守护生命希望,用志愿担当传递社会温情,持续为医疗用血保障、无偿献血及造血干细胞捐献事业高质量发展注入医者力量。

(滨州市中心医院)

惠民县石庙镇卫生院 举办高血压核心知识专题讲座

□通讯员 潘璇

晚报惠民讯 为进一步普及高血压防治核心知识,提升辖区高血压患者自我管理能力,纠正日常控压误区,筑牢群众健康防线。6月4日,惠民县石庙镇卫生院精心组织举办高血压患者重点核心信息知识专题讲座,面向辖区高血压慢病患者、中老年居民开展精准健康科普,把专业、实用的控压知识送到群众身边。

本次讲座由副主任医师何峰主讲,聚焦高血压患者最关心、最实用的核心知识点,摒弃晦涩的专业术语,用通俗易懂的方言、贴近生活的案



例,围绕高血压的发病诱因、危害、科学诊断、规范用药、日常饮食、运动调理、血压监测、并发症预防及常见认知误区

等核心内容,进行全方位、细致化地讲解。讲座现场秩序井然,居民们认真聆听,积极参与互动提问。针对大家普

遍存在的血压正常就停药、无症状不用治、自行增减药量、忽视日常饮食管控等常见误区,医护人员逐一耐心解答、精准纠正,让大家彻底走出控压盲区。

此次高血压核心知识讲座,精准贴合辖区群众健康需求,有效普及了高血压标准化防治知识,切实纠正了居民长期以来的控压误区,显著提升了高血压患者的自我健康管理能力。下一步,石庙镇卫生院将持续深耕慢性病规范化管理工作,常态化开展各类慢病健康科普、义诊、随访服务,持续普及科学防病知识,全力筑牢基层健康屏障。

血压基本知识

一、血压

心脏有节奏的收缩、舒张推动血液在血管内流动,流动的血液对动脉血管壁的侧压力称之为血压。心脏收缩时血液对动脉血管壁产生的最高压力为收缩压,俗称“高压”;心脏舒张时血液对动脉血管壁产生的压力为舒张压,俗称“低压”。通常血压的单位用 mmHg 表示,如 116/72mmHg,其中“116”代表收缩压,“72”代表舒张压。

二、血压测量

注意测量双上肢血压
一般情况下,右上肢血压比左上肢略高,但差值一般都在 20mmHg 以内,血压测量结果也应以右臂为准,如果两上肢血压差别过大,可能会与动脉的病变有关,需要到医院进一步检查。

血压总在一定范围内波动

人的血压总在一定范围内波动。一天当中上午 9~10 点时血压最高,夜间睡眠中血压最低,波动范围可达 40mmHg 左右。饮食、情绪、

工作和运动等都可显著影响血压。间隔 30 秒的两次测量,其结果也很少会完全一

样,第一次往往会偏高。因此高血压的诊断要不同日三次以上的测量结果才可靠。

三、血压水平的定义和分类

正常血压	<120	<80
正常高值	120~139	80~89
高血压	≥140	≥90
1级高血压(轻度)	140~159	90~99
2级高血压(中度)	160~179	100~109
3级高血压(重度)	≥180	≥110
单纯收缩期高血压	≥140	<90

(中国疾控中心)