

打完新冠疫苗后，多久可以献血？

国家卫健委发布的最新指引来了！

打完新冠疫苗多久可以献血？国家卫健委发布的最新指引来了！3月25日，国家卫生健康委、中央军委后勤保障部卫生局下发《血站新冠肺炎疫情常态化防控工作指引》。《指引》指出，新冠病毒灭活疫苗接种者，接种后48小时后可献血；接受其他类型新冠病毒疫苗接种者（不包括减毒活疫苗），疫苗接种当日起，14天后可献血。

同时，参考《献血者健康检查要求》，结合新冠病毒感染者的实

际情况，《指引》还规定新冠病毒感染者治愈后6个月内不可捐献全血和血小板。

根据国家卫健委去年的工作指引，接种新冠疫苗之后，需要暂缓至少28天才能献血，很多献血者因为这一规定影响到自己的献血计划，在接种疫苗和献血之间难以取舍，目前新的指引来了，接种疫苗以后最快48小时便能献血。

市中心血站有关负责人介绍，我市接种了新冠病毒灭活疫

苗的献血者，在接种疫苗两天后就可以献血，如果接种了其他的疫苗品种，相隔14天后也可以献血。我市目前每天需要400人份左右的血液才能保障临床救治患者所需血液，为了那些亟待输血治疗的同胞的生命与健康，市中心血站呼吁爱心市民：在接种新冠疫苗的时候，留心疫苗的种类，在间隔期到后捐献热血，共同守护甬城健康。

记者 孙美星 见习记者 任诗好 通讯员 周颖

香港演员廖启智 查出胃癌仅三个月后离世 专家提醒：早期胃癌症状并不明显 要重视早期筛查

3月28日晚，曾两夺金像奖男配角的香港演员廖启智因病去世，享年66岁。据悉，廖启智是在2020年12月因胃部发胀前往医院做检查，确诊患上胃癌的。

胃癌到底有多恐怖，为何从确诊到离世只有三个月？浙江大学明州医院副院长林琪主任医师告诉记者，宁波地区属于胃癌高发区，在他的门诊人群中胃癌确诊率接近1%。早中期胃癌症状并不典型，因此需要我们重视早期筛查。

早期症状易被误以为消化不良

林琪说，胃癌处于早中期时，患者一般无明显先兆。当出现上腹部疼痛、消瘦、贫血等症状时，往往已接近晚期。不过，刚开始表现为间歇性的上腹部不适，常被误以为是胃炎或者是消化不良，患者可能以为是小问题，自己吃点药就应付过去了。

早期的胃癌患者会出现另一个信号就是食欲减退，患者会出现反酸、呕吐、消化不良等症状，严重的患者甚至出现食欲不振的症状，比如遇到自己喜欢吃的食物，也提不起兴趣，还会出现长时间不想吃东西的症状。

“当胃癌进入晚期，消化道粘膜受到损伤，导致出血。患者会频繁出现吐血、大便黑色或红色的症状。一旦出现这种情况，胃癌往往已经是中晚期了。”林琪说。

胃癌与幽门螺杆菌感染有关

作为一名资深的消化内科临床医生，林琪给出了一串触目惊心的数据：就在不久前，世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)发布了2020年全球癌症负担数据。

2020年全球新发癌症病例高达1929万例，目前中国癌症死亡人数位居全球第一，其中胃癌占据109万例。

“目前研究认为，胃癌的发生与HP(幽门螺杆菌)感染有关，沿海一带居民爱吃高盐、油炸、烟熏、腌制等食品也是高致癌因素之一。”林琪说，早在1994年，世卫组织就将HP列为胃癌的致病因素之一。

林琪说，据统计，我国每年新发现的胃癌有近一半与HP感染有关，超过90%的十二指肠溃疡和80%左右的胃溃疡都是由HP感染所导致，HP感染者患胃癌的危险性与正常人群相比可增加4-6倍。

预防胃癌要这样做

对于有疾病遗传史、家族史的重点人群，林琪建议40岁以上做一次胃镜，之后可结合HP和抽血进行早癌筛查。

林琪提醒，日常要多吃健康的食物，避免摄入过多的腌制类、熏制类、烧烤或者油炸类食物。这些食品容易对胃黏膜造成较大的刺激，促进胃黏膜发生癌变。

尽量少吃冰冷、滚烫、辛辣的食物。同时，烟酒同样会导致胃黏膜受损。总而言之，食物最好以温热、健康、有营养、容易消化为主。

另外，胃肠道疾病和工作压力、情绪不佳有关系，应学会合理安排工作，自我调节、缓解压力。

记者 陆麒麟

一念天堂，一念地狱

16岁初中生患上和梵高、海明威一样的病 这种疾病年轻人最高发

一会儿嗨、一会儿丧，一念地狱、一念天堂。这是双相情感障碍患者的真实写照。3月30日是世界双相情感障碍日，有资料显示，这种好发于15岁-19岁青少年的疾病在我国患病率高达2%，有60%被误诊为抑郁症，是成年人最主要的致残原因之一，应引起家庭、社会足够的重视。



宁波市康宁医院儿童青少年心理诊疗中心。通讯员供图

16岁男生情绪就像过山车 被确诊为双相情感障碍

3月30日是艺术家梵高的生日，他是一名双相情感障碍患者，饱受这种疾病折磨的名人还有海明威、丘吉尔等等。双相情感障碍是以显著而持久的情绪障碍为主要症状的精神障碍，一般指既有躁狂或轻躁狂发作，又有抑郁发作的一类心境障碍，它有反复发作的倾向，间歇期大都精神活动正常。青少年时期，尤其是15岁-19岁是此病的高发期。

3月28日，宁波市康宁医院情感障碍诊疗中心在镇海区万科广场和宁波大学举办了一系

列双相障碍日宣传活动。市康宁医院精神科医师徐国安向记者分享了一个典型案例。

16岁的小张刚上初三，小的时候，他的家庭环境比较压抑，父母经常吵架。渐渐地，他的性格变得异常缺乏安全感，就连睡觉都不敢关灯。从初一一开始，小张反复感觉心情差，对未来感到绝望。不仅上课不能集中注意力，严重时甚至觉得活着也没有意思。极端情绪的反复导致他不得不经常请假休息。烦躁的时候，他甚至会用圆规划手臂以自伤的方式来减轻烦躁

情绪。与此同时，小张间歇性会出现兴奋表现，大脑反应飞快。高兴的时候小张会觉得世界都是美好的，身边的人看着也顺眼很多，但这种状况持续不了多久，很快又会变回易激易怒的状态。

医生诊断小张患的是双相情感障碍。和患者详细沟通后，发现是原生家庭的问题导致了小张对主客体关系、自尊感、安全感都无法有效建立。进入青春期以后，心理发育进入高峰期，故出现了明显的情绪问题，对学习及人际关系造成明显的影响。

这种疾病自杀风险高 家人要特别当心

22岁的大学男生小徐平时性格开朗，是一个有明确的奋斗和学习目标的年轻人。高考时，他坚持报考自己心仪的大学，终于如愿。但到了大学之后，他感觉学业压力巨大，渐渐地出现情绪不佳、懒散少动的状态，对学习也没了兴趣，有时消极悲观、心烦，会通过自伤如割手臂的行为发泄。小徐发现，服用安眠药物及饮酒可以让自己放松，就开始放纵自己，大量服用安眠药物、频繁饮酒。

一段时间之后，同学们发现小徐越来越怪异，开心的时候很多话，和谁都爱交朋友，不开心的

时候整个人很丧，作息颠倒，不能正常上学，成绩也一落千丈。家人带他到医院后，被诊断为双相情感障碍2型。经过一段时间的药物治疗联合心理支持，小徐的病情明显好转。根据医嘱，小徐配合生活规律，坚持学习，整体情绪良好，终于又变回了原本那个勤奋好学的青年。

宁波市康宁医院情感障碍诊疗中心主任高树贵介绍，双相情感障碍从首次发病到确诊需要10年左右的时间，是一个非常长的阶段，目前我国患病率高达2%，是成年人最主要的致残原因

之一。这种疾病患者自杀的风险是普通人群的100倍，应引起家庭、社会足够的重视。

“要想早发现这种疾病，家庭成员细致观察显得非常重要。”高树贵说，如果发现家庭成员有过首发抑郁的表现之后，要多关注其情绪的波动、行为的变化、语量的多少、与人的沟通等的变化。如果发现家庭成员一反过去的羞涩而表现出健谈、爱吹牛、感觉不到困倦、工作能力提高、睡眠需求减少、创造性提高、有很多想法等，应尽早就医。

记者 孙美星 通讯员 李湘兰