

55岁的安阳市民王培启捐献器官救5人,生前他曾说:

我无法决定生命的长度
但我会尽力让生命实现最大的价值

“要是哪一天我走到了那一步，你就把我有用的器官捐出来。”这是父亲王培启生前说过的一句话。

1月17日早上7点多，郑州人民医院器官移植中心手术室门外，30岁的王琳一手紧握着母亲王女士的手，一手将母亲揽入怀中。“我爸他圆梦了，他去救人了，咱应该替他高兴。” 记者 樊无敌

【捐赠】

突然意外
让爱运动的他与家人诀别

55岁的王培启是安阳水利局干部，是登山爱好者，1月6日，他与好友相约一起在林州爬山时突发脑出血，摔倒时不慎撞到了头部，随后出现了呕吐和昏迷的症状，在好友的帮助下，他被120紧急送往了林州市中医院。

经过4个多小时的手术，脑部大面积出血的情况止住了，可王培启仍处于深度昏迷的状态，不能自主呼吸，仅靠呼吸机、药物维持生命。

6天后，王培启转到了安阳市人民医院，可情况仍然不见好转。观察了一天之后，结合之前的治疗情况，医生告诉家属，王培启已进入脑死亡状态。一家人顿时陷入了极度的悲痛。

当天晚上，女儿王琳想到，作为有着20年党龄的父亲，生前看到电视里在播器官捐献的公益广告时曾说：“要是哪一天我走到了那一步，就把有用的器官捐出来帮助别人。”

第二天，女儿王琳怀着忐忑的心情跟妈妈商量这件事，没想到妈妈也特别支持。他们了解到郑州人民医院是河南省唯一一家经国家卫计委批准同时拥有心脏、肝脏、肾脏、小肠、胰腺移植资质的医院，并且安阳是郑州人民医院器官捐献的服务范围。

1月13日，王培启转到了郑州人民医院。经过神经外科主任崔丙周、神经内科二病区主任冯来会的两轮检查判定，王培启确认脑死亡。

1月16日下午3点01分，在市红十字会相关工作人员的见证下，王培启的家属强忍悲痛，签署了器官捐献登记表，同意捐献王培启所有能用的器官。经专家评估，王培启的肝、肾脏及眼角膜均符合捐献标准。

1月17日早上7点，王培启从ICU病房转入手术室。在进行器官获取手术前，举行了告别仪式。

随后，郑州人民医院器官获取组织顺利完成了王培启部分器官的获取手术。王培启捐献的器官至少能救助5名有需要的患者。

“爸爸离我们而去，我们全家人都很悲痛，爸爸说他是名共产党员，平时他就爱帮助别人，今天的捐赠也是实践了爸爸那句‘我无法决定生命的长度，但我会尽力让生命实现最大的价值’的遗嘱。”王琳说，“在生命的最后时刻，爸爸还能再救治5个人，我感觉即使走了爸爸也会很欣慰的！”



家属签器官捐献登记表 郑州人民医院供图

【现状】

河南省器官捐赠人数处全国中上游水平

据了解，器官移植是挽救终末期器官衰竭患者生命、提高生活质量的有效手段。从2015年1月1日起，公民逝世后的器官捐献已成为我国器官移植供体的唯一合法来源。

“我从2013年在红十字会从事这项工作，6年多的工作中，我感觉到，曾经饱受争议、让人一听就排斥的器官捐赠，已经发生了很大改变，供需比例已经发生新变化，差距进一步缩小了。”郑州市红十字会器官捐献协调员王海燕说，截至

2018年12月2日，全国器官捐献志愿登记人数达845599人，实现捐献21018例，捐献器官59758个。2015年，我国公民逝世后器官捐献为2766例，2017年达5146例，捐献量居世界第二。

“王培启是河南省第1333名器官捐献者。”王海燕介绍，而近几年，像王培启这样有器官捐赠想法的人也是越来越多了，“很多人打电话咨询，特别是一些离退休干部，甚至想将器官捐献后，再将遗体捐赠了，要给予子女和社会减轻

负担。”

“这几年，我们河南省自愿捐赠器官的人数一直排在全国的中上游。”郑州人民医院器官移植中心主任曲青山说，“2015年之前捐赠比例缺口是1:30，这两年数据有所变化，捐赠者和受捐者的比例为1:20，在实践的过程中，缺口正在减少。现在存在的问题是有时候有患者需要时找不到捐赠者，有捐赠者时却找不到接受者，因为大型器官是不能保存的。”

【提醒】

冬季高血压患者如何运动？

“冬季，对高血压患者来说是个‘坎儿’，王培启的本次得病主要是他本人防护不得力造成的。”曲青山说，“研究表明，冬季人体的平均收缩压比夏季高12毫米汞柱，平均舒张压比夏季高6毫米汞柱，且气温每下降1℃，收缩压上升1.3毫米汞柱，舒张压上升0.6毫米汞柱。同时，冬季的血压波动也明显大于夏季。”

“血压波动性增大带来的最主要的危险就是并发症发病增多，尤其是脑出血、缺血性脑卒中、心肌梗死和急性左心衰等，会明显增多。每年冬季刮风降温时，各医院急诊室卒中患者人满为患，心肌梗死患者明显增加，这一现象在北方地区尤为明显。”曲青山介绍说，“在这种气候寒冷的隆冬季节，如果患

者又处于疲劳、紧张、激动的状态，就会使血压更高，增加不良后果的发生风险。王培启本来有原发性高血压，去年还曾经短时间休克过，这说明他的身体在冬天根本不适宜剧烈运动。因此，在冬季来临时，高血压患者要特别注意加强保健。”

什么运动适宜高血压患者？曲青山介绍说，冬天，高血压人士应以小量和中等量有氧运动及容易坚持为原则，像散步、慢跑、太极拳、气功、游泳、骑车、跳健身舞等，都是不错的运动选择。适量运动的益处。这样的运动在进行时导致血压轻微升高，但长期坚持后可通过作用于大脑皮质及皮质下的运动中枢，降低交感缩血管神经的兴奋

性，使肌肉中的毛细血管扩张，进而改善情绪，从而降低血压。

有一些高血压患者，因为早上运动的原因，在心脏以及血管承受不住这么大力击的情况下，诱发了更严重的心肌梗死等突发疾病。因此，出于对身体健康的考虑，是不建议高血压患者在冬天早上去运动的。

对于冬天锻炼多长时间更为合适？曲青山介绍说，有关资料结果显示：进行10分钟以上中低强度的运动，可持续10~22小时的降压效果，所以建议高血压患者每周至少运动3~5次，每次30分钟以上中等强度的有氧运动，当然坚持每天运动才是最好的选择。坚持长期规律的运动，可以带来更好的降压效果。