

无偿献血小知识

世界上所有人
无论肤色、种族和信仰如何
其生命动力都流淌在他们的
动脉和静脉之中的一种红色液体
——血液
组成血液的各种成分
构成了人体高度发达的防御和运输系统
赋予并保卫着我们的生命

人体血液是由
红细胞、白细胞、血小板、血浆等成分组成
每一种成分都有其特殊的功能
临床输血病人
由于疾病种类不同
输血目的也不完全相同



全血

医学上将人体内的血液采集到专用的采血袋内所形成的混合物称为全血,即包括血细胞和血浆的所有成分。在外科手术中患者失血量大于全身容量的30%就会用到全血啦,出现紧急情况也会用到。但出于疗效和风险的考量,全血目前已很少直接用于临床,而只用于成分血的制备。

血浆

血液的液体成分主要功能是运载血细胞、运送营养物质和代谢废物,同时提供细胞生长的必须营养物质。血液中心工作人员会根据临床不同的需要将血浆制备为病毒灭活冰冻血浆、新鲜冰冻血浆、普通冰冻血浆以及冷沉淀凝血因子并进行储存。

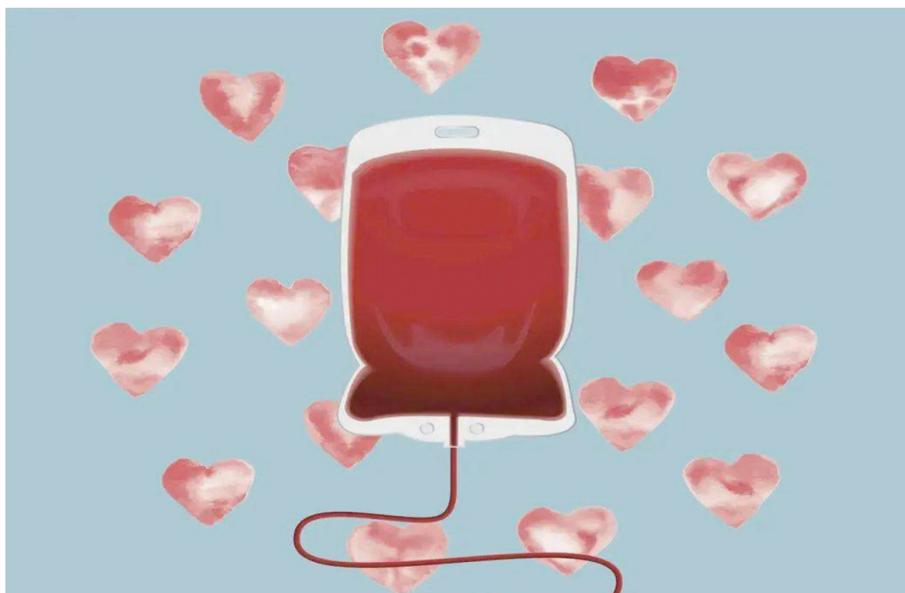
有凝血和抗休克的功能产妇大出血找血浆准没错的,拿手的技巧是扩充血容量,对治疗烧伤也有一套。

血小板

是一种从巨核细胞上脱落的细胞质小块,聚拢凝血因子的就是血小板。某些患者由于骨髓造血功能的异常、药物、中毒等多种原因导致血小板数量减少、血小板功能异常,引起凝血功能异常,这时就需要输注机采或手工浓缩血小板来改善病情。强大的止血功能对癌症患者也很受用哦!还可以加快血管愈合、促进血液循环。

红细胞

红细胞也称红血球,是血液中数量最多的一种血细胞。它是脊椎动物体内运送氧气和二氧化碳的最主要的媒介,新陈代谢的各类物质就是由红细胞输送,缓冲血液酸碱度是它的拿手技能。根据患者的需要,我们将红细胞制备为悬浮红细胞、去白细胞悬浮红细胞、洗涤红细胞、辐照红细胞、冰冻红细胞等血液成分,用于不同的疾病治疗。



献血前后注意事项及小常识

为确保血液质量和减少献血者在献血过程中的不必要的反应,献血者在献血前一天和献血的当天,需注意以下一些问题:

- 1.献血前一天晚上不要饮食过饱,献血的前两餐不要大鱼、蛋、牛奶、豆制品及油腻食物。要吃一些清淡饮食,以防止血液浑浊,影响血液质量。
- 2.要保持献血前一晚的良好睡眠,献血前也不要空腹,以免在献血过程中出现头晕、心慌、出汗等一些反应。
- 3.献血前两天如有感冒、发烧、咳嗽等应暂缓献血。
- 4.准备献血前还可以阅读一些献血宣传资料,以解除和减轻思想负担,减少献血中不必要的反应。

献血之前不要服用药物

首次参加献血的人中有极少数人会发生晕眩反应,表现为心慌、头晕、面色苍白、恶心等,然后出汗。专家分析认为,造成这种反应的因素很多,有的是对献血缺乏生理知识,精神紧张;有的是心理因素,看到别人晕眩,自己也觉得晕了;有的献血前疲劳过度等。对此,专家支招,献血前应该做好充分准备:除学习一些必要的献血知识,消除紧张心理因素外,献血前不要服药,特别是服用阿司匹林药,因为其在三天内有降低血小板的某些功能。应该减少脂肪的摄入量,献血前一天和当天可以照常进食,但要以低脂肪为主,不要饮酒,尤其是烈性酒。此外,还应该充足,不宜做剧烈运动。

献血进程中须注意哪些问题:

献血者献血时,始终保持心情愉快和充满荣誉感。在护士的指导下进行双臂肘部的卫生清洗,入座献血时,需配合采血护士核问姓名、年龄、血型。将肘部血管暴露比较好的手臂放好,被采血的手臂放置位置尽量与心脏呈一水平线,以保持血流通畅。在采血过程中,全身放松,避免造成皮肤或肌肉收缩而影响进针所产生的过度痛感,同时可主动向护士咨询有关献血方面的知识,以增进对献血知识的了解。此外,在献血中须保持适度的安静,以减少不必要的烦躁感。倘若出现心慌、气闷、出冷汗、口渴或坐不住等感觉时,应立即告诉采血护士或巡回医生。以便采取处理措施。因血管较

细或血流不畅时,需按护士要求予以积极配合,在整个采血过程中,手臂不可随便运动。

献血后应注意哪些问题?

献血后,一般不必增加特殊,维持正常的即可。适当吃些瘦肉、鸡蛋、猪肝、豆制品等含蛋白质较高的,也要吃一些白菜、菠菜、芹菜等新鲜蔬菜。不要吃补品补药,更不要大吃大喝,以免影响身体,注意的正常搭配就可以了。

- 1.采血结束后,献血者应在采血位置上或就近做稍事休息,不得急起,以防一过性脑缺血的发生。同时按压住针眼部的消毒棉球,以免针眼处渗血或皮下瘀血。
- 2.献血后的当日,要注意穿刺针眼处的清洁卫生,洗澡以淋浴为好,不要以脏水或肥皂水进入或刺激针眼,以防感染。
- 3.在献血后的1-2日内,适当增加饮水量,注意增加一点高蛋白和易消化的食物,切忌暴饮暴食。适当注意休息,不要进行剧烈的活动。个别出现倦怠感者,只要保证充足的睡眠,也会很快消失的。

小常识

空腹献血者为什么偶尔会出现低血糖性昏厥?

在献血过程中,偶可因献血前10~12小时未进食而出现眩暈反应。其表现为:软弱无力、头晕、脸色苍白、皮肤凉冷、大汗、恶心、呕吐。脉搏缓慢、并短暂性意识消失?昏厥,被称为低血糖昏厥。这只是一时性血糖降低,待晕眩症状完全消失时,体内血糖也就恢复到了正常水平。糖是人体分解代谢和氧化过程能量的主要来源,当人体长时间未进食又因献血而使一部分能源被消耗时,耐受力低者会使血糖暂时降低。血糖过低对机体的影响是以神经系统为主,尤其是脑部组织。

这时,可通过高级神经边缘系统,下丘脑腹中核刺激交感神经并抑制下丘脑腹侧核与迷走神经,使儿茶酚胺分泌增多,胰岛素减少,大部分血管扩张,外周阻力下降,动脉压突然下降,导致一时因缺血而缺氧,即出现短暂的意识消失。若此时献血,血流量减少,运输到脑组织的糖就更相对地减少,而脑组织不能进行无氧糖酵解,随之发生缺血反应。初期反应在大脑皮层受抑制,继而皮层下中枢包括底节、下丘脑及植物神经也相继受累,最终致中脑活动受影响,而出现低血糖昏厥。

夏季戴口罩若忽视3点,皮肤算是遭殃了!



这个夏天和往年有些不同,虽然国内疫情已经得到了有效的控制。但是国外却疫情肆虐,大家仍然不敢怠慢,即便是空气越来越闷,温度越来越高,在人多的地方还是要佩戴口罩。

夏天每天戴口罩很容易忽视三点,皮肤算是遭殃了,别着急,专家支招,帮你解决难题。

夏天天气闷热,稍微一动就容易出汗,再加上要戴着口罩,脸上的皮肤肯定会有一定的影响,有的人夏天戴口罩也很容易忽视这三点:

第一 口罩佩戴不正确,脸部留有空隙

夏天的温度即便是不戴口罩都让人汗流浹背的,既然需要佩戴,就一定要正确。

很多人为了方便呼吸,口罩和脸部留出缝隙,会比紧紧贴合在面部要凉快一些,但实际上这样的佩戴方法是错误的。

新冠病毒是通过空气传播,口罩佩戴不贴合,还是会有被传染的几率。

第二 摘下口罩要放置在安全的地方

口罩里面是和人的嘴巴、鼻子直接接触。摘下口罩时,接触嘴巴和鼻子的那一面作为内部,轻轻拉动绳子,把口罩平面舒展,然后以内部为主,对其折叠,内部不要直。

第三 及时更换一次性口罩

有些人觉得现在一次性医用口罩价格比较贵,所以一个一次性口罩可能要使用两三天。

口罩之所以有防护的作用,是因为有过滤层,如果长时间佩戴会被分泌物弄脏、弄湿,防护性就会大大降低,再加上夏天面部容易出汗,最好连续佩戴四小时是就更换一个新的。

接触桌面、手,放在干净卫生的地方,便于下次佩戴。

由于面部长时间被口罩闷着,更容易出汗,如果不及及时清洁,皮肤会长痘痘,这可如何是好呢?

- 1.及时清洁肌肤
爱出汗的人更应该注意,每天至少坚持两次面部清洁,中午休息时,可以用清水冲洗面部,及时把脸上的汗渍清洗干净,保持皮肤正常呼吸。
油性皮肤建议使用控油洗面奶清洗,化妆的女生切记,晚上回家一定要使用卸妆水把妆卸的彻底,避免毛孔堵塞。
- 2.每天清洗口罩
如果你佩戴的不是一次性口罩,建议每天清洗一次,口罩上的分泌物在面部长时间存在,也会影响皮肤健康。
佩戴的口罩越干净,皮肤问题就会越少。清洗时,使用杀菌消毒产品,口罩要经常晾晒。
- 3.不必全天都佩戴

国内疫情已得到良好的控制,主要是在人员密集,比如电梯、地铁、高铁站等地方佩戴,在办公室、公园、球场、家里可以摘掉,趁着吃饭、喝水的时间,也可以摘下来让面部呼吸放松一会。

当然,目前国内疫情虽说有所好转,但也不能过于松懈。

因此,低风险不等于零风险,疫情防控不能松懈,对自己、对家人、对社会负责。

所以,该戴口罩的场合,还是需要戴口罩。

