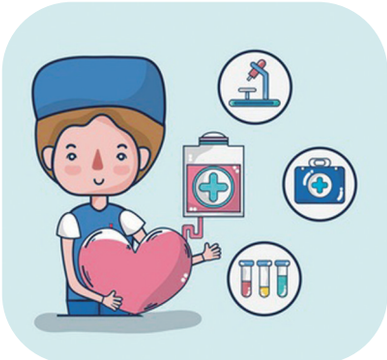
# 坚持适量献血有益健康

本报记者 刘刚林



血液无法人工制造,当一些患者需要输血的时候,只能依靠公众用爱心提供,每当人们不计报酬地献出自己宝贵的血液去唤起他人生命的延续和新生,社会又多了一份生的希望。

提到无偿献血,大多数人都不陌生,但部分群众对献血的基本知识还不甚了解,甚至存在一些误区。那么,献血对身体有害吗,多长时间献血一次比较合适,献血前后都有哪些注意事项?近日,记者就大家关心的无偿献血相关知识,采访了州中心血站副主任检验师侯占红和副主任护师汪芳。

汪芳说,参加无偿献血不仅不会对身体健康造成任何影响,还可以使血液粘稠度明显降低,血流加速,脑血流量提高,有利于预防高血压等心脑血管疾病。坚持适量献血,特别是红细胞和血小板等有形成分,可以增强造血机能。

国家提倡年龄在18-55周岁,男性体重大于50千克,女性体重大于45千克,符合健康检查要求的公民均可参与无偿献血。多次献血者,既往无献血反应,身体健康,本人要求再次献血,年龄可延长至60周岁。

汪芳说,普通全血献血间隔不少于6个月,单采血小板献血间隔不少于2周,不大于24次/年,单采血小板后与全血献血间隔不少于4周,全血献血后与单采血小板献血间隔不少于3个月。

献血会影响健康吗?汪芳说,人体内血液总量约占体重的8%,50千克体重成年人血液总量约为4000ml-5000ml,一次献血400ml,仅占总血量8%。人体血液新陈代谢十分活跃,每天有一些血细胞衰老、死亡,同时骨髓又生成等量红细胞参与血液循环。此外并不是所有血液都参与血液循环,人体内约20%-25%的血液储存在肝、脾等"贮血库",当人体血液循环需要血液时,肝、脾等器官会释放血液参与循环。因此,一次献血200-400ml,通过自身生理调节可马上获得代偿,不会影响正常的工作和生活,也不会损害健康。

汪芳提醒,献血前一天需注意清淡饮食,不熬夜,适当增加饮水量即可。献血后24小时内不要参加剧烈运动和高空、高温作业,保证充足睡眠,献血当日不宜用采血的手臂提重物,沐浴时采血针眼不要沾水,参与造血的主要有蛋白质、铁、维生素B12和叶酸等,这些原料在普通饮食中都有,因此献血后不需要特殊进补,更不宜暴饮暴食。

献血过程会传染疾病吗?侯占红说,这种担心和顾虑是完全没有必要的。根据规定,献血场所符合规范要求,保证安全、卫生、便利;血站在对献血者进行采血时,由具有采血资格的医务人员进行,对采血环境和部位进行严格消毒,使用的医疗器材为一次性,符合安全、无菌的原则,做到"一人一针一管一带",使用过的医疗器材统一销毁处理,不会重复使用。因此绝对不会因献血而感染任何传染性疾病。

同时,献血一般不会导致免疫力下降。适量献血在一定程度上可以刺激骨髓的造血功能,使血液加快再生,有利于体内血细胞的再次更新;适量献血还有利于降低献血者体内血液粘稠度和胆固醇,血液流速加快,脑血流量也随之增大,人体会感到身体轻松,头脑清醒,反应敏捷,对预防心脑血管疾病、动脉硬化有积极的作用;适量献血,还可以刺激人体的神经调节系统,使身体代谢更加旺盛,身体更加健康,所以献血不会导致免疫力下降。

那么,献血后血液多久可以恢复?侯占红说,捐献全血后一般三个月能够完全恢复正常,捐献的血液是由血浆及血细胞组成,血浆中含有水、无机盐和蛋白质,在献全血后1-2天通过饮食可以将血浆补充到正常范围;血细胞中含有白细胞、血小板、红细胞,其中白细胞和血小板的寿命较短,红细胞的寿命最长可达120天,也就是三个月,所以献完全血后三个月左右能够完全恢复。捐献单采血小板后,48小时内血小板就可以恢复到采血前的水平,因为血小板在体内的存活期为7-14天,它在体内生成和凋亡较快,机体并会释放储存在肝、脾等器官的血小板至血液外循环,所以捐献机采血小板比捐献全血恢复的时间要快。

侯占红说,献血者本人需临床用血时,可减免两倍献血量的血液产品费用,并优先用血;献血者在本省内献血达2000毫升以上,其本人临床用血时,可全额免交血液费用,并优先用血。若献血者配偶或直系亲属需临床用血时,可减免献血量等量的血液费用,并优先用血。报销费用在病人出院时可以在医院用血直免报销窗口一次性办理,非常的高效和方便。

## 医讯

# 兰大二院风湿免疫科专家将到州中医医院坐诊

**本报讯** (记者 刘刚林)为进一步加强临床学科建设,提高专科专病诊疗水平,方便患者在家门口享受优质、便捷的医疗服务,州中医医院邀请兰大二院风湿免疫科专家张思功到该院坐诊,有需要的患者可前往就诊咨询。

**坐诊时间:**6月21日(星期五)

**坐诊地址:**门诊部三楼风湿肿瘤科

**联系电话:**

靳医生:18293010669

丁医生:15293039718

**专家介绍**

张思功,博士后,主任医师,兰大二院风湿免疫科副主任、陇原青年英才。主持亚太风湿病研究基金1项、国家自然科学基金3项、中国博士后基金面上项目1项及甘肃省自然科学基金重点项目1项。

州中医医院风湿肿瘤科是集医疗、教学、科研于一体的专科,科室充分发挥传统中医药优势,灵活采用中西医结合的治疗方式,注重调理脏腑、调节阴阳、气血、经络,达到标本同治的目的。目前主要开展的中医特色疗法有针刺、温针灸、电针、刮痧疗法、游走罐、拔罐疗法、火针治疗艾灸等,诊疗范围包括类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、痛风、骨关节炎、骨质疏松症等。

# 省人民医院泌尿外科专家将在临夏市医院坐诊

**本报讯** (记者 刘刚林)为使广大群众能在家门口享受到优质的医疗资源与服务,临夏市人民医院将特聘甘肃省人民医院泌尿外科一病区主任李恒平教授每周在该院泌尿胸外科坐诊、查房、手术,有就诊需求的患者可前往预约就诊。

**坐诊时间:**本周坐诊时间为6月22日(星期六)

**咨询医生:**

蒋华:13139305020

就诊地址:住院部8楼泌尿胸外科

**专家介绍**

李恒平,主任医师,硕士研究生导师,甘肃省人民医院泌尿外科一病区主任、党支部书记,泌尿生殖系统肿瘤与修复重建亚学科带头人,省卫生健康骨干人才,省科技专家库入选专家,《机器人外科学》《甘肃医药》以及SCI杂志《Current Urology》编委。擅长泌尿系统各种疾病机器人辅助下的腹腔镜及单纯腹腔镜微创手术;宫颈癌、泌尿系统术后尿瘘、先天性泌尿系统畸形修复重建术;经尿道前列腺、膀胱肿瘤电切、钬激光前列腺剜除术以及膀胱肿瘤整块剜除术;泌尿系统结石输尿管硬镜、软镜钬激光碎石等手术;泌尿系统恶性肿瘤的综合治疗。

# 联勤保障部队第九四〇医院骨科中心与临夏县中医医院开展"专科共建"活动

**本报讯** (记者 刘刚林)为了推动专科医疗水平不断提升,临夏县中医医院将邀请中国人民解放军联勤保障部队第九四〇医院(原兰州陆军总院)骨科中心专家到该院开展"专科共建"活动。届时,专家团队将围绕义诊、查房及手术带教等,为患者提供更优质、更专业的医疗服务。

**活动时间:**6月22日(星期六)上午

**咨询医生:**

何振国:13629308156

唐仲强:15095447054

**专家简介**

高秋明,中国人民解放军联勤保障部队第九四〇医院骨科中心主任,主任医师、博士生导师。现任中国中医药研究促进会骨伤科分会副主任委员、全军骨科专业委员会创伤骨科分会副主任委员、甘肃省医学会手外科专业委员会主任委员等学术职务。

李慎松,运动医学科主任,学科带头人。专职从事关节镜运动医学研究,擅长复杂关节损伤、疾患的韧带重建、关节内骨折微创关节镜治疗,尤其是应用关节镜微创技术治疗膝、肩、肘、腕、髋、踝等关节疾患和创伤。

杨成伟,脊柱外科副主任医师。发表SCI论文9篇,翻译学术专著1部,获批发明专利1项,实用新型专利3项。主持国家自然科学基金青年项目、中国博士后基金、军队医学科技青年培育项目、甘肃省自然基金各1项。

叶铄,关节外科副主任医师。熟练掌握DAA入路行髋关节置换术及复杂膝髋关节翻修术,感染膝髋关节清创术。在复杂膝髋关节翻修、晚期类风湿关节炎、强直性脊柱炎置换方面具有丰富的临床经验及独到的见解。

# 州医院完成1例高难度的胃癌根治术

**本报讯** (记者 刘刚林)近日,州人民医院肿瘤外科团队,在手术台上上演了一场完美的"生命之舞",高质量完成了一例高难度"腹腔镜下全胃根治性切除术"。

患者是一名67岁女性,患有高血压、糖尿病、慢性支气管炎。因近3个多月吃饭后上腹部钝痛不适,伴腰背部放射痛,伴腹胀、反酸、烧心及食欲减退,就诊于临近医院,行胃镜检查提示为胃恶性肿瘤、反流性食管炎,病理活检结果为胃实部中分化腺癌,病变范围近8cm。医生建议转院治疗,遂到州人民医院肿瘤外科就诊。该院接诊后,为了确保手术的科学性和安全性,进行了术前多学科讨论,综合评估后决定为患者行"腹腔镜下全胃根治性切除术"。

胃癌根治手术过程复杂,难度大,根治性切除涉及周围多个重要血管旁的淋巴结清扫,同时周围有肝脏、脾脏、结肠、胰腺等重要脏器,稍有不慎,就会带来灾难性损伤和危害。在整个手术过程中,医疗团队严格监控患者生命体征,通过几个微小切口将腹腔镜镜头和手术器械送入患者体内,凭借多年的经验和精湛的技术避开重要组织,精准地切割、分离、止血……经过几个小时的紧张手术,成功地将患者的全胃切除,并完成了周围淋巴结的清扫及消化道重建。

术后,患者恢复良好,未出现并发症,目前已出院回家进一步康复。

## 资讯

### 临夏州级特色专科

# 永靖县人民医院新生儿重症监护室(NICU)

永靖县人民医院NICU成立于2018年9月,设有重症监护病房、隔离病房、治疗室、配奶室、奶具消毒间、哺乳室等多个功能区。现有职工23人,其中副主任医师2人,主治医师1人,住院医师4人。设有固定床位11张,拥有进口呼吸机、辐射台、保温箱、单双面蓝光治疗箱等设备34台。

专科秉承"护佑新生,与爱同行"服务理念,积极提高危重新生儿救治能力,有效降低危重新生儿的死亡率,能够完成新生儿脐静脉置管术(UVC)、经外周中心静脉置管术(PICC),目前抢救成功体重最低的早产儿为1000g、胎龄最小的早产儿为28周,填补了县域治疗早产超低出生体重儿成功救治的空白。

NICU成立以来,门诊救治患儿量达3000余人次,共收治住院患儿2290余人次,其中早产儿135余人,使用肺表面活性物质救治成功65余例,呼吸机救治成功210余例。

# 红三七

为蓼科蓼属植物支柱蓼的根状茎。临夏习称阿姑娜。

生于中山区的林下或湿地,特别在黄沙泥中容易生长。临夏地区有分布。

支柱蓼性味苦、涩,凉。具有散血、止血、行气调经的功效。主治跌打损伤、劳伤吐血、便血、崩漏、月经不调。

**用法**

内服:煎汤,9-15g或浸酒,研末。

**选方**

治跌打损伤:支柱蓼根,研末以酒送服。晚饭前服20-24g。

# 趁热打"贴"

## ——冬病夏治三伏贴即将开"贴"

本报记者 刘刚林

夏至将至,一年中最热的"三伏贴"紧随其后。近日,记者从州中医医院、临夏市人民医院、广河县中医医院、临夏市民族医院等了解到,今年三伏贴即将开贴。

**贴敷时间**

夏 至:6月21日

初伏贴:7月15日

中伏贴:7月25日

末伏贴:8月14日

"冬病夏治"是根据《黄帝内经》中"春夏养阳"所注,依"人与天地相应"的理念,体现了"未病先防"的思想。利用夏季自然界阳气旺盛,人体阳气随之旺盛的观点,通过当地适宜内服或外用一些养阳助阳之品,使人体阳气旺,正气盛,对人体阳气虚衰的疾病有很好的防治作用。

**"冬病夏治"适应症**

呼吸系统疾病:咳嗽、过敏性鼻炎、咽炎、哮喘及慢性支气管炎等;消化系统疾病:慢性胃炎、腹泻、脾胃虚寒、便秘及腹泻等;脊柱及骨关节疾病:颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、坐骨神经痛、膝骨关节炎、类风湿性关节炎及强直性脊柱炎等;妇科疾病:痛经、产后风及宫寒不孕等;小儿消化不良、腹泻及反复感冒、咳嗽等;手脚冰凉、腰膝冷、痛等及畏寒怕冷等阳虚、亚健康人群。

"冬病夏治"禁忌症:皮肤创伤、皮肤溃疡、皮肤感染;皮肤对贴敷药物或敷料成分过敏;糖尿病、高血压(血糖及血压控制欠佳者);急性发作的心脑血管疾病等;瘢痕体质;咳黄浓痰及咯血等疾病急性期。

**温馨提示**

贴敷时如有瘙痒、灼热感等情况可减少贴敷时间;贴敷后如局部发红、出现瘙痒等情况,不可抓挠,以免感染,待症状消失再进行下一次贴敷;贴敷后若局部出现大片红斑、大片水疱,为皮肤过敏反应较强,请及时到医院就诊;贴敷时最好穿低领宽松的深色上衣,防止中药药液外渗染衣,贴药后应在凉爽处安静坐立,不宜做剧烈运动,以免出汗过多,药膏脱落;正在发热的患者以及孕妇和1岁以下小儿不宜贴敷。

为全面落实甘肃省2024年10件为民办实事工作,近日,和政县人民医院聚焦老年性白内障等眼病防治和低视力康复,开展"白内障复明工程"摸排活动,对符合条件的白内障患者给予手术费用补助,使符合手术条件的老年白内障患者能够得到及时的治疗。

本报记者 刘刚林 摄

# 州中医医院健康宣讲"七进"活动让群众"近"享"医"靠

**本报讯** (记者 刘刚林)为持续提升健康素养,着力增进全民健康、优质医疗资源下沉到基层,让群众"近"享家门口的"医"靠,近日,州中医医院"岐黄薪火"志愿者服务队赴积石山县安集乡风林村开展健康宣讲"七进"活动。

活动现场,该院内分泌、治未病中心等科室的医务人员为群众提供问诊、测量血压、血糖、诊断病情、中医康复理疗、健康指导等医疗服务,并结合群众常见疾病的诊疗需求,用通俗易懂的语言向群众讲解高血压、糖尿病等疾病的医疗保健知识。针对患有慢性疾病的患者,医护人员给予了个性化健康管理建议和药物的合理使用。同时,为颈肩腰腿痛的患者进行针灸治疗,示范教授了一些在日常生活中就能做的预防和缓解颈肩腰腿痛的保健操,积极引导居民自觉践行文明健康绿色环保的生活方式,让个人成为自己健康的第一责任人,更好地重视健康、维护健康、享受健康。随后,医护人员入户走访了患有慢性病和重大疾病的患者,为他们提供合理化的诊疗建议。

此次义诊,接受咨询、治疗的群众近200余人,发放慢性病、传染病防治以及健康素养66条等12种1200余份宣传手册,活动现场洋溢着浓厚的学习氛围。医护人员用真诚、热情的服务态度和精湛的医疗技术,为群众送上了浓浓的关爱,通过"反复讲、持续说",不断强化公众健康意识,进一步推动卫生健康工作从"以治病为中心"向"以健康为中心"转变,得到了广大群众的一致好评。

本报地址:甘肃省临夏市红园路42号 订阅处:各邮政局(所)及营业网点订阅 报纸投递服务电话:18909301585 承印单位:甘报集团印务分公司