

献全血和献单采血小板的区别,你知道吗

■记者 刘地委

很多人都在献血屋里或者献血车上献过血。坐在采血椅上,殷红的血液徐徐流入血袋中,短短几分钟,200毫升或400毫升血液就采集完成了,这是我们最常见的一种献血方式——献全血。除了献全血外,还有一种同样重要的献血方式,那就是——献单采血小板。

那么,捐献全血和单采血小板有什么区别?许昌市中心血站的工作人员告诉记者,最直观的是颜色上的区别。全血所采集的血液是红色的,而捐献单采血小板所采集的血液是黄色的。

血小板是人体血液中的一种成分,在止血、伤口愈合、炎症反应、血栓形成及器官移植排斥等生理和病理过程中

有重要作用。“单采血小板是借助血细胞分离机在无菌密闭的条件下适量采集献血者血液中的血小板。这是成分献血的一种形式,也是目前国内开展较多,且愈加普遍的无偿献血项目。”该站工作人员介绍,捐献单采血小板与捐献全血基本相同。从献血者的一只手臂入针,血液经过一次性耗材管道流入血液分离机内,分离出所需要的血小板,同时将其他血液成分输还给献血者。此过程需要重复多次。因此,捐献血小板需要较长时间,一般在1小时左右。

定期献血可提高身体的造血功能;可预防、缓解血液黏稠度,降低心脑血管疾病和癌症的发病率等。捐献单采血小板和捐献全血一样,都不会损害健康。“血小板寿命为7至14天,也就是说,如

果不捐献,体内的血小板也会很快更新一次,所以在医生的指导下定期捐献血小板对健康不会有影响。”市中心血站工作人员介绍,健康人体内血小板数量为10万个/立方毫米到30万个/立方毫米,献出的血小板在48至72小时内可以恢复到捐献前的水平,比捐献全血的恢复时间更短。健康人捐献全血,两次之间的间隔不少于6个月;两次捐献单采血小板的间隔期为2周,一年不大于24次。

献血法规定,血站对献血者每次采集血液量一般为200、400毫升,最多不得超过400毫升。每200毫升(ml)血液为1个单位(U),即捐献全血献血量一次可为1个单位(U)或2个单位(U)。血小板通常用治疗量表表示,一个治疗量就是1个单位(U)。

输血是一种不可替代的治疗手段,通过输血可以挽救大量失血者的生命。输血的具体作用主要是维持患者的血容量、改善患者的微循环、提高血压、防止休克、提高患者血液的携氧量和排除废物的能力、补充凝血因子、减少和制止出血。

全血适用于大量失血及血液置换的患者,目前临床应用较少。临床上某些患者,并非因为全血的缺乏而需要输血,只是因为血液中缺乏某种成分。如从全血中分离出来的悬浮红细胞主要用于慢性失血或贫血的患者;单采血小板主要适用于血小板数量减少或功能异常引起的凝血功能障碍,如大家都熟悉的血液病患者、骨髓移植患者、血小板减少患者。

大热天 你别“中寒”了

■记者 刘地委

炎炎夏日,很多人在空调房里待久了会产生“中寒”现象。专家提醒,当人们满身大汗进入低温的空调房,人体张开的毛孔易受寒湿入侵,时间一长就会导致乏力头晕、腰酸背痛、感冒发烧,严重的可引发心脑血管疾病,如中风等。

久待空调房,他上吐下泻

暑假,7岁的明明不管在家还是外出,只选择待在空调房。近段时间,他感觉有些胃痛,还出现上吐下泻的情况。到医院检查后,明明被告知因过度依赖空调,受寒了。

许昌市中心医院儿科专家张世昌介绍,很多家长认为孩子夏天上吐下泻是中暑缘故。其实,室内太“冷”也很容易导致胃肠运动减弱。身体受寒,抵抗力弱的人易出现“中寒”的表层症状,如感冒、发烧。很多人夏天贪凉,经常吃冷饮,肠道内外更被“冷”控制着,容易患上肠道疾病,所以会上吐下泻。

如果夏季出现肠胃不适,可饮用姜汤,因为姜能暖胃驱寒;洗澡要用热水,不可贪凉洗冷水澡;肠胃本身不好的人少吃生冷食物;空调温度最好设定在28℃左右,定时关机,开窗通风。

不注意保暖,上班族肩、颈酸痛

夏季,很多上班族结束一天紧张的工作,会发现颈椎异常酸痛,有时僵硬直不起来。这跟久吹空调也有很大关系。

许昌市妇幼保健院妇孺国医堂医生李孟阳介绍,上班族长时间伏案工作或上网,容易致使颈椎长时间受压。室内的空调对着人直吹,冷气会刺激血管急剧收缩,血液流通不畅,导致关节受损、受冷、疼痛,出现脖子和后背僵硬、腰和四肢疼痛、手脚冰凉麻木等常见的反应。上班族可用热毛巾或热水袋敷于患处,让僵硬疼痛部位的肌肉得到松弛;情况严重者可到医院进行针灸或熏艾治疗。

久吹空调易引发面瘫

夏季炎热,容易出汗,尤其是面部汗腺较多,且无任何覆盖。面部受到空调的冷风刺激后,极易受凉,病毒就容易乘虚而入,引发面神经炎(面瘫)。特别是机体抵抗力下降的中老年人更容易受凉,引发心血管疾病。

李孟阳建议,对于本身患有高血压等心脑血管疾病的中老年人,应避免空调、风扇等直吹面部或身体。面瘫后,可进行针灸治疗,也可实施红外线照射等理疗,并对患侧辅以热敷,同时增强面部锻炼。另外,中老年人不宜待在温度过低的空调房内,应定时开窗通风。眩晕严重者,最好到医院诊疗。



7月26日,不少市民在许昌市中心医院南区医院中医馆问诊,排队领取三伏贴。该科中医专家姬小莉表示,错过初伏贴三伏贴的市民,在中伏也可以进行敷贴。三伏期间是一年中暑时节,每个时间点的用药效果都不错。 记者 刘地委 摄

高考成绩公布,考生要过“心理关”

■记者 刘地委

高考成绩公布,必然是几家欢喜几家愁。成绩好的考生可能过于兴奋甚至自我放纵,而高考成绩不理想的考生很可能长时间陷入负面情绪中。那么,考生家长该如何引导考生进行自我心理调整呢?

市建安医院心理咨询专家杜贵平表示,高考成绩公布后,那些取得好成绩的考生则往往被忽视,其实成绩较好尤其是发挥超常的考生容易进入一个“过度放纵期”。每天早出晚归,忙于跟同学聚餐、唱歌、上网、打游戏,一部分考生的生活甚至黑白颠倒。由于持续性不规律生活,他们的生物钟被打破,加上饮食的不均衡,可能导致健康问题出现。

考生取得了好成绩,家长在高兴之余,应适当监管。因为在狂欢过后,很多考生会出现“茫然空虚期”,发觉自己心

里空落落的,每天无所适从。

考生可以借这段时间进行一些新的规划。上大学对很多人来说,是第一次离开父母独立生活,要经历集体生活对性格、生活习惯等方面的考验。因此,暑假期间,家长和学生可以适当做些准备,比如学着洗衣服,与陌生人交流等,以便将来更好地融入集体生活。

在高考成绩公布之后,成绩没有达到预期的一部分考生可能会陷入悲观绝望中,吃不好、睡不好、情绪低落;有些考生还伴随自怨自责,很容易走入心理误区。这需要家长更加细心地观察考生的情绪变化,并及时给予干预。

考生应该明白,高考成绩是自己文化水平、心理素质、临场发挥等因素的综合结果,不管结果如何,都要接受这一现实。

家长要从孩子高考失利导致的负面情绪中走出来,调整好自己的心理,防止

把不良情绪传染给孩子。对高考失利考生的指责,即便是出于“恨铁不成钢”的好意,也同样可能成为“压垮骆驼的最后一根稻草”。过于关心,也容易加重孩子的心理压力,引发他们的逆反情绪。

最好的办法是耐心地和孩子进行沟通,帮助他们告别过去,总结收获与不足,并且对未来做好规划。父母要让孩子明白,输掉的只是一次考试,而不是未来的人生。家长最好以平常心对待孩子,适当“忽视”,反而有利于孩子摆脱抑郁。

如果高考失利的考生出现以下情况:情绪过分悲伤、绝望或异常心理不平衡持续两周以上,难以平复;心理状态变化巨大,如外向活泼变得拒绝与外人接触,封闭自己;出现绝食或暴饮暴食;出现持续的睡眠障碍;时常唉声叹气等,家长应该及时向专业的心理医生请求帮助。

冰镇啤酒+烧烤,当心肠胃“闹情绪”

■记者 刘地委

三伏天到来,冰镇啤酒、夜间街边烧烤成为人们消暑纳凉的最佳选择。不过,很多人的肠胃也开始闹腾了。专家提醒,夏季是肠胃疾病的高发期,市民一定要在饮食上多加注意。

“由于天气炎热,人们的饮食结构逐步改变,胃肠道疾病的发病率也越来越高。”许昌市中心医院消化内科主任高春耕说,胃肠道疾病的高发季节在每年的7月至9月,特别是三伏天。不少人因贪凉、吃海鲜,导致急性胃肠炎发作。还有一些爱吃辣的人因进食过辣的食品,一味追求味蕾刺激,出现胃痛、腹泻等急性胃肠炎症状。

冰镇啤酒加烧烤是很多人的消暑

方式,但这样的饮食方式不提倡。高春耕说,烧烤啤酒里99%是水,短时间大量饮入,很快排出体外,而且啤酒中含糖,喝完了,人心跳加快,出汗量增多,喝得越多,越口渴。冰镇啤酒很凉,胃肠不好的人一定要慎重。冰镇啤酒通常都在5℃以下,喝完体温下降,血管收缩,容易引起胃痉挛和血管痉挛。

另外,在室外温度达到30℃的情况下,食物存放4至6个小时就会变质。很多人夏季爱吃烧烤配凉啤酒,但是路边烧烤极易受到灰尘、细菌污染,在高温天气下极易变质,配合各种调料不易被人发现,容易引发急性胃肠炎。

烧烤时,肉中的氨基酸在烧烤过程中燃烧过分,会产生两种致癌物质——多环芳烃、苯并芘。再喝一瓶冰镇啤

酒,这些致癌物质会被加快吸收,对身体不利。

“一些人患有急性肠胃炎的经验后,就认为这不是什么大病,只要自己在家吃点儿药就行了。这种想法是不可取的。”高春耕说,如果肠胃炎的症状比较严重,例如有发热、呕吐等症状,最好就近到医院检查。有的严重患者可能患有痢疾,随便吃些药,有可能引起体内菌群失调。长期有慢性肠炎疾病的患者,营养得不到及时吸收,身体免疫力也随之下降。

“在外就餐后,一旦出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状,应尽快到医院接受治疗。急性肠胃炎患者需要卧床休息,可停一两餐,或者吃一些易消化的流食或半流食。”高春耕提醒。