

无偿献血,要注意哪些事项

■曹芳芳 刘真

健康沙龙

近日,某部官兵到某医疗点献血。献血过程中,有的战友出现晕厥情况。本期健康沙龙邀请解放军总医院京南医疗区副主任医师张会明,给大家谈谈如何科学安全献血。

问:为什么有的战友在献血过程中出现了晕厥情况?

张会明:晕厥是献血时较常见的不良反应,其主要原因有以下四方面。

精神因素。如果献血者在献血前精神极度紧张,可能出现心脏抑制和全身血管扩张,使回心血流量、心排血量降低,导致脑缺血、缺氧,引发晕厥。

环境因素。采血环境高温、高湿、嘈杂等都可能成为晕厥的诱发因素。

空腹采血。人体长时间未进食,再加上献血时消耗部分能量,会使献血者体内血糖暂时降低,严重的可能导致晕厥。

疼痛刺激。剧痛刺激会引起血管舒缩活动的中枢性抑制,使周围血管突然

扩张,脑部暂时缺血。采血时需进行静脉穿刺操作,疼痛敏感度较高的献血者就可能出现晕厥情况。另外,睡眠不足、疲劳也是晕厥的诱发因素。

问:若战友在献血过程中发生晕厥,该怎么处理?

张会明:如果战友在献血时晕厥,应立即停止采血,将其调整为平躺姿势,保证大脑供血。同时,松开晕厥者的衣领和腰带,使其呼吸道通畅,并补充糖水。轻微晕厥者经以上处理,大多能迅速恢复。如果晕厥者出现呼吸困难,可给予输氧,同时打开窗户通风。低血糖时可以静脉注射高渗葡萄糖。意识恢复后可口服糖水,监测血压、脉搏的变化。

问:官兵在献血前后需注意哪些方面?

张会明:官兵在献血前要保持乐观轻松的心态;饮食清淡,献血前不吃油腻食物和干果类食物,不空腹,献血前两餐不饮酒;保证充足的睡眠时间,尽量不要熬夜。

战友献血后要注意几个细节。献血

后稍事休息,不要急起。采血的手臂放松、伸直,用另一只手的中间3指紧压针眼处10分钟,切忌揉搓。如果针眼处出现红肿,24小时内用毛巾冷敷,24小时后用毛巾热敷,一般7~10天消失。如红肿面积较大,应与献血点工作人员联系。献血后当天,针眼处要保持干燥、清洁,敷贴4~6小时后方可除去。洗澡以淋浴为宜,避免脏水污染针眼,引发感染。献血后两天内,采血的手臂尽量不要用力,避免剧烈运动、高空作业、过度疲劳等。

血液完全恢复需2~3个星期。为使身体机能尽快恢复,这期间可以适当多吃牛奶、瘦肉、羊肉、鸡蛋、鱼、大豆等富含蛋白质的食物,不要暴饮暴食及酗酒。另外,要保持良好的心态、保证充足的睡眠时间。

问:哪些人群不适合献血?

张会明:为保证血液质量,献血者需要符合一定的标准。年龄过大或过小、体重过轻的人都不建议献血。一般来说,献血者的年龄应该在18~55周岁之间,男性体重≥50kg,女性体重≥45kg。女性处于月经期、哺乳期或妊娠期不适

合献血。此外,献血者在献血前24小时内不能喝酒;献血前一周没有感冒和肠胃炎经历、没有服药史;与上次献血时间间隔6个月以上。

一些有特定疾病的患者应禁止献血,主要包括肝炎或乙肝表面抗原为阳性的患者,有过敏性疾病并反复发作的患者,有结核病、心血管疾病、呼吸系统疾病的患者,有麻风病、艾滋病和血液类疾病的患者。献血者应提前如实向医生告知自己的既往病史,确保安全献血。

献血前,献血者需接受一般体检检查,包括体重、血压、体温以及血液快速检测。血液快速检测主要检查血型、血红蛋白含量、乙肝表面抗原、转氨酶等项目,以上合格后方可献血。献血量一般以200~400毫升为宜。

问:献血会对身体有影响吗?

张会明:适量献血不仅不会影响身体健康,而且对身体有益。献血者献血后,骨髓造血系统受到激发,新鲜血细胞的比例明显高于未献过血的人。而且,献血会使人体的血液粘稠度下降,对心脑血管系统有好的影响。



野外驻训期间,新疆军区某红军团为做好卫生防疫工作,每天选派军医到训练场巡诊,对官兵进行卫生防病知识宣讲,并对公共场所进行消毒。图为卫生员正在给野外餐厅帐篷消毒。

赵亮军摄

健康讲座

科学预防高原头晕头痛

■杨锐锋 赵丽丽

近日,刚到高原执行任务的战士小孙因头晕、头痛找到军医孙鹏帅。孙军医告诉他,高原氧气含量少、气压低,易造成脑部供血不足,引发头晕、头痛,一般早晨和晚上症状较重。初上高原的战友如何避免或缓解高原反应带来的头晕、头痛症状,孙军医给出几点建议。

保持良好心态。一些高原反应与心理状态有关。心理过度紧张、神经紧绷等可能使机体血液回流不畅,脑组织耗氧量增加,从而引发头晕、头痛。战友们上高原后应稳定情绪,保持良好心态,出现高原反应可以通过转移注意力的方法缓解。

适量运动。官兵上高原后出现的头晕、头痛症状主要是大脑缺氧导致的。高强度的剧烈运动会增加耗氧量,加重身体不适。战友上高原后应尽量避免剧烈运动。头晕、头痛较严重时可平躺休息,减少心肌耗氧量,也可以服用西洋参片或者奥默牌蓝养片,增强机体耐缺氧能力。

适当吸氧。如果头晕、头痛症状有严重趋势,可以通过吸氧缓解。要注意的是,吸氧并不能完全阻止高原反应,停止吸氧后,头晕、头痛症状仍会出现。症状较轻的官兵应尽量让身体适应高原环境,不建议通过吸氧

缓解。

合理膳食。高原低氧环境下,人体消化系统功能减弱,消耗的能量、维生素等增加。官兵上高原后应多吃易消化的食物,增加碳水化合物、高植物蛋白、蔬菜、水果的摄入。严禁暴饮暴食,以免加重消化器官的负担。平时要多饮水,每天至少饮水2~4升,增强血液循环,减轻心肺负担。

调整睡眠时间。高原晚上气压较低,光合作用减弱,空气中的含氧量会进一步降低。夜晚人体入眠后,呼吸会逐渐降到平原频率,睡觉过早可能在后半夜因缺氧加重头晕、头痛症状。官兵上高原后可根据自己的睡眠习惯,推迟1小时左右再入睡。此外,高原空气稀薄,如果处在封闭环境中,循环呼吸固定体积的空气,更易导致头晕、头痛。战友睡觉时除做好防寒保暖外,还要保证房间或者帐篷通风,保持空气流动。

必要的药物治疗。若战友出现头痛、头晕等高原反应,可在医生建议下服用止痛药物,如芬必得、布洛芬、阿咖酚等,也可以在进入高原前10天左右服用抗高原反应的药物,比如红景天、高原安等。若头痛、头晕症状严重,应该及时到医院就诊。

高原驻训谨防口唇疱疹

■李艳玲 王均波

近日,某医院神经外科主治医师耿军军在高原执行任务时,诊治了数十例口唇起皮的官兵。耿军医告诉笔者,口唇起泡就是官兵常说的“上火”,是单纯疱疹病毒感染引起的皮肤黏膜疾病。单纯疱疹病毒一旦感染过,会潜藏在人体局部的神经节内,当机体免疫力下降时,病毒会再次发作,使人体出现局部皮疹,具体表现为嘴唇及周围皮肤出现2~3毫米大小、密集成群的水泡,有时还有灼热、疼痛或瘙痒感。机体免疫力降低是单纯疱疹病毒感染的主要诱因。高原低压、低氧环境,干燥寒冷的气候,官兵精神压力大、情绪不稳定等,都可能使官兵的身体免疫力下降,诱发单纯疱疹病毒或使体内的潜伏病毒发作。

口唇疱疹虽易反复,但可自然痊愈,不用过于担心。官兵出现口唇疱疹后,可局部涂抹阿昔洛韦乳膏或疱疹净软膏。一旦形成水泡,应进行局部抗病毒、抗感染治疗。如果出现继发感染症状,如水泡破裂溃烂、周围皮肤红肿等,可在医生指导下涂抹莫匹罗星软膏。单纯疱疹病毒以直接接触传播为主,也可经餐具、衣物间接感染。官兵患口唇疱疹后要勤洗手,不触碰患处,不与他人共用餐具、水杯、毛巾等个人生活用品。

口唇疱疹还会损害口腔黏膜,导致口腔溃疡、牙龈肿痛等病症。口腔黏膜损害严重者可以用0.02%~0.05%氯己定溶液含漱,平时养成饭后漱口、定时刷牙等习惯。清洁的口腔环境能促进口腔黏膜修复,加快口唇疱疹痊愈。

口唇疱疹主要是免疫力低下引起的反复发作性疾病。官兵在高原驻训时要尽量避免诱发因素。秋冬季节,高原地区气候干燥、早晚温差大,机体水分易流失。补充水分是预防口唇疱疹的有效措施。官兵可多补充水分,有条件的还可在室内配备空气加湿器。良好的睡眠能够增强机体免疫力。官兵在高原驻训时要保证充足的睡眠时间。维生素缺乏易使人体免疫力下降。建议多吃富含维生素的水果、蔬菜。若水果、蔬菜摄入不足,可服用上级配发的多维元素片。辛辣刺激性食物易导致“上火”,应尽量少吃。官兵还可根据自身体质,服用配发的红景天胶囊、复方丹参滴丸等。此外,官兵应经常参加文娱活动,缓解精神压力。在室外训练时,可佩戴多功能无缝头巾,涂抹高原护肤霜、高原护唇膏等。

野外驻训健康话题⑥

野外驻训期间,某合成旅下士小李身上长了不少红斑,瘙痒难忍。他以为自己患了日光性皮炎,但在医疗点就诊时,联动保障部队第901医院军医魏红发现,小李的症状与长疹子和日光性皮炎不同。询问得知,小李近期因上呼吸道感染服用过左氧氟沙星片。魏医生诊断小李为光毒性皮炎。

光毒性皮炎是皮肤内某些光敏物质长时间受中、长波紫外线照射产生的皮肤反应,主要表现为皮肤受光照部位出现日晒斑,有的部位还会出现水肿、水泡,有刺痛感及红斑,表面症状与皮炎、湿疹类似。常用的抗微生物药物如环丙沙星、诺氟沙星、左氧氟沙星、莫西沙星,抗真菌类药物如灰黄霉素、酮康唑、伊曲康唑,以及白芷、前胡、防风、连翘、紫云英、小茴香、槐花等中药都能引发光敏反应。官兵出现光毒性皮炎后,要避免日光照射,清除皮肤残留致敏物,必要时可使用遮光剂。症状较重者应及时就医,并在医生指导下停用可疑药物,口服维生素C、叶酸、抗过敏药物或糖皮质激素。官兵就诊时,若有光敏反应史应主动告知医生,用药遵医嘱并仔细阅读说明书。如需服用易引发光敏反应的药物,尽量选择晚上睡前服用,服药期间及停药5天内要采取防晒措施。

魏军医提醒官兵,野外驻训期间除避免药物的光敏反应外,还要注意药物的服用和储存。

药物合用有禁忌。几种药物同时服用,可能因药物间的相互作用降低药效或产生毒副作用。感冒药、退烧药和镇痛药中都含有扑热息痛,摄入过量可能引发急性肝损伤;藿香正气水和头孢、甲硝唑等抗生素类药物同时服用会造成乙醛中毒;同时涂抹碘酒和红药水会发生化学反应,形成碘化汞,危害身体健康。官兵在服药前应多咨询药师或医生。

高温环境不利于保存药物。疫苗、血清、酶制剂、生物制剂等在高温下易发生性状改变,降低药效;糖衣片、胶丸类药品会因热变形、粘连,在野外环境中还可能滋生细菌、霉菌,需保存在阴凉干燥处;含有丁香、桂皮、薄荷、细辛等成分的中成药,高温下易挥发有效成分,需保存在阴凉通风处。官兵在野外驻训时不要随身携带怕光、怕热药品,不要将药品放置在窗台、暴晒下的帐篷内。天气炎热时,可将相关药品存放在炊事班的冰箱中。

高湿环境易改变药物性状。药品受潮后,中药材易霉烂、片剂易变色粘连、粉剂易结块,可能使药品失效。特别要注意的是,常用于急性和慢性病疼痛、发热的对乙酰氨基酚,化学性质不稳定,易水解成对氨基酚,对人体有害。

氧气和光照对药品也有影响。氧

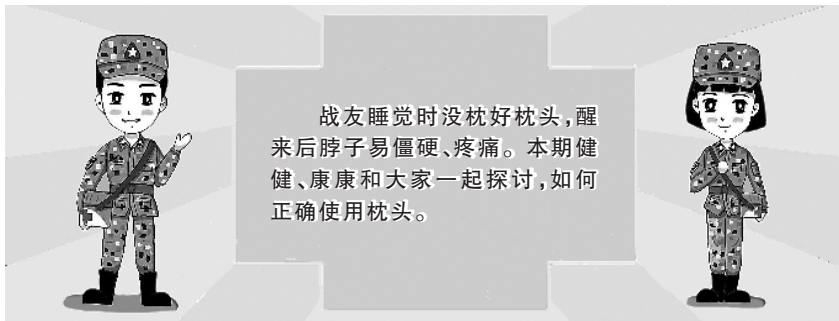
气可使维生素A、维生素C、维生素D和肾上腺素、苯酚等药物氧化变质,疗效减弱,甚至失效,应密封保存。阳光也会影响药物疗效。治疗高血压急症及急性左心衰竭的常用药物硝普钠、扩张脑血管的药物尼莫通等,经光线照射后疗效降低;维生素D2经紫外线照射后还可能生成有毒物质,此类药物要放在阴暗处,并用隔光的玻璃瓶保存。

有的药物不宜长期保存。稳定性差的抗生素、胰岛素、细胞色素C等长时间储存后毒性增大。

野外驻训时,药物自身的理化性质、药物所含成分的相互作用、药物存放不当等,都会影响药物品质。基层卫生部门在携行药品时,需使用专门的药箱储存,并按规定放置,以确保药品性能稳定。

正确用枕 护颈健康

■解昊青 袁康



战友睡觉时没枕好枕头,醒来后脖子易僵硬、疼痛。本期健康、康康和大家一起探讨,如何正确使用枕头。

健康康康走军营

健康:康康,前几天文书小钱起床后颈背部酸痛,好久都没缓过来。

康康:小钱应该是落枕了。落枕是睡觉时枕头放置不合适引发的颈部、肩部肌肉及筋膜紧张、痉挛,一般出现在晨起后。落枕后一般会感到颈后部、上背部疼痛不适,严重时头部会歪向疼痛侧,无法转动。此外,睡觉姿势不正确、颈部受凉等也会使颈肩部肌肉僵硬、疲劳,出现慢性疼痛,长此以往还可能引发颈椎病。

健康:枕头不合适会引起落枕,但战友们使用的是经过科学设计的军用枕头,为什么也会出现落枕情况?

康康:正常颈椎有向前的生理弧度,平卧时颈后有空虚处,因此需在颈后部垫枕,将空虚处垫实,以维持颈椎生理弧度。军用枕头的枕芯呈S型结构,可以很好的保持颈椎曲度。但有战友睡觉时习惯将枕头垫于后脑勺处,颈后部“悬空”就会使肌肉紧张,出现落枕情况,严重的还可能使颈椎生理

弧度变形甚至反弓。

健康:我听说个别战友睡觉时会枕在枕头上垫一层衣物,以增加枕头高度,这对颈椎有影响吗?

康康:枕头过高或过低都会对颈椎有影响。枕头过高,时间长了会使颈部软组织受损,形成慢性肩颈痛或习惯性落枕;枕头过低,承托力不足,易导致颈部肌肉紧张酸痛,使人人入睡困难、易醒。官兵在睡觉时应选择合适的枕头高度,不要刻意加高或压低。

健康:落枕虽然是小毛病,但会影响官兵的工作、训练,平时应如何使用枕头呢?

康康:官兵使用军用枕头时,应将颈部枕在枕头厚的一侧,头部枕在薄的一侧,这样可以使枕头贴合颈椎曲线,支撑颈肩部的软组织,减轻颈部关节压力。

如果战友不小心落枕,可用手指轻按颈部,找出最痛点,然后用一拇指从颈上方开始按摩,直至感觉明显酸胀。接着以空心拳轻叩按摩过的部位,2~3遍。重复上述操作可使痉挛的颈肌松弛。