

# 成分输血小知识

□赵楠

成分输血是将全血用物理或化学方法将各种血液成分分离出来，按照病情需要输注相应成分血液，达到输血治疗目的。临床工作中常用到的成分血液包括红细胞输注、血浆输注、血小板输注、冷沉淀输注。

## 红细胞输注

红细胞的生理功能是运输氧气和二氧化碳，是由红细胞中的血红蛋白来完成的。因此，红细胞制品常用于治疗贫血。红细胞制品的种类包括悬浮红细胞、去白细胞悬浮红细胞、洗涤红细胞、低温保存红细胞、辐照红细胞。这些红细胞制品的共

同特点为不包含血浆、白细胞、血小板等成分，不同之处是再根据每种红细胞制品的特性进行相应处理。

悬浮红细胞去除了大部分血浆并添加红细胞添加剂，减少了发热、过敏输血不良反应，特别适用于充血性心力衰竭贫血患者。去白细胞悬浮红细胞，去除了99.9%的白细胞，大大降低了因白细胞所致的输血不良反应，适用于非溶血性输血发热反应患者，也是现在临床上应用较广泛的一种。洗涤红细胞经过进一步洗涤去除了血浆、白细胞等成分，也去除钾、钠、氨、枸橼酸盐，增加了适用范围。在临

床中履行特殊输血程序，O型洗涤红细胞可输给任何血型患者。低温保存红细胞是加抗冻剂保存的红细胞，适用于稀有血型、自身储血。辐照红细胞是经照射源钴-60或铯-137照射后的红细胞，对免疫功能缺陷或免疫抑制和造血干细胞移植后输血患者有着重要的治疗意义。

## 粒细胞输注

中性粒细胞是人体第一道防线，具有趋化、吞噬、杀菌功能，适用于粒细胞缺乏症，并伴有败血症等严重感染患者，输注时严格掌握适应证，不提预防性输注。

## 血小板输注

血小板制剂在临床中应用

比较常见，可用来止血和参与血液凝固，特别是在抢救大出血患者中，显得尤为重要。在临床中，80%的血小板用于低增生性血小板减少患者。

## 血浆、冷沉淀输注

血浆为淡黄色，主要是白蛋白、球蛋白、凝血因子及其他微量蛋白，电解质主要是钾、钠、氯、钙、镁、碳酸氢根离子，功能是运输、维持机体渗透压、酸碱平衡和体温调节、防御、凝血和抗凝血。新鲜冰冻血浆包含全部凝血因子，常用于治疗肝病、大量输血、烧伤等患者。普通血浆缺乏V因子和Ⅷ因子等不稳定凝血因子。在血浆输注过程

中应注意过敏反应，避免大量输注血浆引起循环超负荷现象。冷沉淀是新鲜冰冻血浆在1摄氏度~5摄氏度条件下不溶解的白色沉淀物。在产科出现急性大出血患者时大量应用，可达到明显治疗效果，它还常用于血管性血友病、获得性纤维蛋白原缺乏的治疗。

成分输血实现了一血多用，遵循了科学用血、合理用血、节约用血原则，减少了血液浪费，降低了输血不良反应发生率，保障了患者用血安全，是输血学的重要进步。

(作者供职于夏邑县人民医院输血科)

# 肝脏出现结节莫惊慌

□彭盼成

很多人在健康体检时会发现肝脏有结节，因此产生恐慌心理。其实，大家明白结节并不是一种具体的疾病，而是器官里某处出现异常回声，往往需要经过超声检查或CT(计算机断层成像)进行具体判断，才能找准病因。

## 什么是肝脏结节

正常情况下，人体肝脏内部不存在结节，只有当肝脏中出现异常增生的组织时，才会形成结节。肝脏结节大体可分为两种，分别为良性结节和恶性结节。肝脏良性结节比较多见，最常见的是肝囊肿、肝血管瘤等。肝恶性结节多为原发性肝癌，也有肝转移癌等恶性肿瘤。

## 不同肝脏结节超声表现

肝囊肿多表现为无回声区。肝血管瘤大多数表现为高回声结节、少许表现为低回声结节。原发性肝癌及转移性肝癌多表现为低回声结节，边界欠清，多数有

肝硬化病史及胃肠肿瘤病史。

## 肝脏各类结节的区别

肝囊肿是肝内小胆管或淋巴管发育障碍引起管腔内容物潴留而形成的“小水泡”。

肝血管瘤是肝内末梢血管先天性发育畸形形成的海绵样血管丛。

这两种结节大多生长缓慢，对人体影响很小，一般无须处理，即使有个别结节生长较快，也不会出现转移或浸润正常组织的情况，只是可能对周围组织产生挤压或是发生破裂，后者就需要紧急手术治疗。

与肝脏良性结节对应的就是人类生命的最大“克星”——肝脏恶性肿瘤，即肝脏恶性肿瘤。最常见的是肝细胞癌、转移癌，比如肺癌肝转移、腺癌肝转移等。

## 肝脏结节的选择治疗或观察

当然，肝脏结节并不是都需要治疗，如果是良性结节，比如血管瘤、肝囊肿，建议半年到1年随访即可。如

果个头长得特别大，就需要到医院就诊。

有慢性乙肝或丙肝感染、肝硬化、年龄大于40岁、有肝癌或肝硬化家族史、肥胖、酒精性肝病、脂肪肝及糖尿病等肝癌高危人群，发现肝内有结节，且超声高度怀疑恶性结节，建议于超声引导下穿刺活检或增强CT、超声造影检查等，如果确定其是恶性结节，建议到医院就诊。

## 如何预防结节发生

规律睡眠。规律的睡眠有助于体内激素规律分泌，可以防止各类结节发生。

合理饮食、适当的运动，保持愉悦的心态。据专家统计，每天锻炼1小时可以减少各类肿瘤的发作的风险。

做好定期筛查或在专业医生的指导下密切监测，是肝脏结节早期诊断的有力保障。

(作者供职于兰考第一医院普外科)

# 走出耳鼻喉相关生活误区 让你远离常见疾病

□孟琦

耳鼻喉科是医学中的一个学科，专门研究和治疗与耳朵、鼻子、咽喉及其相关头颅区域的外科学科。耳鼻喉与大家的身体健康息息相关，如果出现一些小症状也有可能演变成大问题。因此，我们掌握一些耳鼻喉的小常识必不可少。

## 打喷嚏是感冒了吗

打喷嚏是人们身体的自我保护机制，当大家的鼻腔或咽喉感受到某些刺激，比如灰尘、气温变化等，会引起打喷嚏。如果身体感染了病毒，或者接触到过敏的物质，也会打喷嚏。偶尔打喷嚏通常不需要治疗，但如果打喷嚏伴随着其他症状，比如咽喉疼痛、咳嗽等，或者每天打喷嚏次数较多，需要去看医生了。

## 打鼾的人睡得香吗

很多人认为，睡觉打鼾说明睡得好。其实，不是。当大家入睡时，咽喉肌肉放松，咽喉区域狭窄，呼吸时气流受阻发出噪音，就是我们听到的鼾声。轻度的打鼾通常不需要治疗，可以通过侧卧睡眠、减肥、忌酒等就改善症状。但是如果打鼾过

于频繁响亮，甚至出现呼吸暂停，就需要寻求医生的帮助。鼾症的治疗主要以佩戴呼吸机及手术为主。千万别小看打鼾，严重的鼾症及呼吸暂停可能会引起高血压病、冠心病等，甚至会出现睡眠猝死。

## 耳垢需要清理吗

耳垢是由于耳道皮肤的脱落、油脂和汗水等混合物而产生的。它的作用是保护耳道和耳膜，防止灰尘、细菌和其他物质进入耳道。耳垢通常不需要特别处理。通常通过咀嚼和说话的方式就可以将耳垢从耳道中推出。

如果耳垢较多，也可以使用清洁的细棉签或挖耳勺轻轻将其清理，但不宜过于频繁。喜欢采耳的人需要特别注意，不进行定期消毒的采耳工具是引起真菌性外耳道炎的一个重要原因。

## 咽喉痛要吃抗生素吗

咽喉痛是一种常见的症状，通常是由于感染病毒或刺激性因素引起的。细菌或病毒感染是导致咽喉痛最常见的原因之一。环境刺激也可能导致咽喉痛，如吸烟、空气中的污

染物、干燥空气等都会刺激咽喉黏膜，导致咽喉疼痛。咽喉痛的原因有很多种，需要根据具体情况采取不同的治疗方法，并不是所有的咽喉痛都需要吃抗生素。

## 喉咙里卡住鱼刺怎么办

当鱼刺卡在喉咙里时，大家通过喝醋和吞饭团的方法，在某些情况下可能会有效，但这些并不是最安全的方法。喝醋并不能在短时间内软化鱼刺，大量吞食饭团还有可能造成喉部黏膜灼伤。吞饭团很可能让鱼刺在人体组织中扎得更深，或顺着饭团卡在食管中。当喉咙里卡住鱼刺的时候，大家不妨先尝试催吐，如果无法吐出鱼刺，应尽快就医。

总之，耳鼻喉科疾病虽然看起来很简单，但是对身体和生活质量有着重要的影响。通过了解耳鼻喉常识和预防方法，保持良好的卫生习惯，才能更好地保护自己的健康。如果大家出现耳鼻喉问题，一定要及时就医，以免病情恶化。

(作者供职于暨南大学附属第一医院耳鼻喉头颈外科)

如大便常规、结肠镜等，早发现、早治疗。

2. 注意饮食和生活习惯，保持良好的饮食习惯，多吃蔬菜水果，增加纤维素摄入量，预防便秘。同时，保持规律的作息，加强锻炼，以降低患病风险。

3. 提高自我健康意识，学会关注自己的身体状况，如出现便秘、腹痛等状况时，及时就医。

了解结肠黑变病的临床表现、诊断方法、治疗方法及预防措施，有助于提高人们对该病的认识，早发现、早治疗，提高生活质量。同时，保持良好的生活习惯和饮食结构，加强锻炼，定期进行体检，有助于预防结肠黑变病。

(作者供职于河南省肿瘤医院内窥镜诊疗中心)

# 手肘骨折后的注意事项

□贾明功

在日常生活中，不管任何部位出现了骨折，都会使人们疼痛难忍，甚至会影响到正常生活，所以大家一定要尽量避免骨折。但是，生活中的各种事情都离不开双手，这就导致手肘部位极容易发生骨折。

一般情况下，手肘部位出现骨折，通常是由于手肘部位遭到一定的冲击力，如撞击或者不小心跌倒时，肘部受到所致等，受到的力从前臂传导到关节处，然后导致骨折等。如果手肘发生了骨折，患者需要注意什么?

## 必须到医院进行正规治疗

无论是因为哪种原因使手肘部位发生骨折，都必须到医院进行正规的治疗。因为骨折后，一旦骨头有了明显的错位就很难进行手法复位，必须进行手术切开复位，所以人们骨折后，应立即前往医院做正规治疗，早一点进行治疗，便可以早一点减轻痛苦。

## 限制肘关节的屈伸活动

人们在骨折后，需要注意的是，一个半月时间内要限制肘关节的屈伸活动，以避免肘关节进行屈伸活动，使骨折端受到挤压、摩擦或者牵拉，而导致骨折端骨痂生长缓慢，影响到骨折的愈合，所以大家在手肘部位发生骨折后，只有限制受伤部位的活动，才能有助于骨折部位的愈合。

## 注意保暖

骨折后，大家一定要注意骨折部位的保暖，避免该部位的受凉，因为骨折部位和周围的组织在受凉后极易发生痉挛，一旦血管也出现了痉挛症状，就会影响到骨折端的血液循环，从而影响到骨折的愈合速度。因此，患者在发生手肘部位骨折后，一定要注意该部位的保暖，以促进骨折部位的愈合。

## 观察骨折部位的肿胀情况

骨折后，大家应当多注意观察骨折部位的肿胀情况，一定要避免骨折部位的按摩刺激，以免导致骨折部位的肿胀加重，从而影响到骨折部位的痊愈，如果出现了肿胀加重的情况，应当立即前往医院进行诊疗，以免影响了骨折部位的愈合。

## 合理饮食

骨折后，大家应当注意合理的饮食，通过一定的饮食调理用来促进骨折部位的愈合。骨折患者应当重点补充这些营养物质，特别是年龄较大的人。此外，还需要进食一些高能量的食物，但在骨折发生的初期，应以清淡的饮食为主。

需要特别注意的是，骨折后患者一定要避免进食刺激性食物，因为刺激性食物容易加重骨折部位的疼痛和肿胀情况，也会影响到该部位的血液循环，从而影响了骨折部位的愈合。此外，患者也不能喝大量的碳酸饮料，不能吃含有过多食品添加剂的食物，因为碳酸饮料和食品添加剂会导致钙质的流失，从而影响了骨折部位的愈合。

俗话说，“伤筋动骨一百天”，患者在发生手肘部位骨折后，一定要谨遵医嘱，并且注意休息、合理饮食，这样才能促进骨折部位的愈合，提高自身的生活质量。

(作者供职于周口市第一人民医院骨科二科)

# 如何预防布鲁菌病

□周朵菊

布鲁菌，又称布氏杆菌，该菌感染人和家畜后可引起布鲁菌病(以下简称布病)。

## 布病的特点

目前，已知有60多种动物可以感染布病。人患布病主要是由于接触已患病的羊、牛、猪(主要为羊)等活的家畜，以及这些病畜的肉、内脏、奶、皮毛等被传染。河南省最主要的布病传染源是病羊，因此河南省群众将布病俗称为“羊瘟”“山羊热”等，此外，牛也是常见的传染源。而布病人传人的风险极低。

人可以通过皮肤黏膜直接接触、消化道、呼吸道感染布病。人对布病普遍易感，没有年龄、性别、种族等差异，但鉴于接触的概率，布病以男性劳动人群多见，且有明显的职业性高发特点，饲养放牧、屠宰、梳羊毛、剪羊毛、挤羊奶、皮毛肉加工、兽医等都是感染布病的高危职业。

布病的潜伏期一般情况下为1周~3周，平均2周，最短仅3天，最长可达一年。其主要症状为发热，多数为中、低度发热和不规则热;多汗，常可湿透衣裤;骨关节和肌肉疼痛，大关节多见，急性期常呈游走性疼痛，慢性期一般局限于某一部分;乏力，大多数患者都有乏力表现，慢性期患者的乏力症状比较突出，布病也形象地被群众称为“懒汉病”。

人患布鲁菌病后病程长短不一，以3个月~12个月居多。大多数患者只要治疗及时，措施得当，一般预后良好;个别患者未经治疗也可以治愈，但也有些患者

如果不及时治疗易由急性转为慢性，反复发作，甚至终生不愈，严重影响劳动能力。

布病可发生于全年各个月份，以羊型为主，一般养羊的产羔季节多在春天，布病多发生在1月~3月，发病高峰在4月~6月。

## 如何预防布病

布病的预防首先是控制和消除传染源。建议大家不要购买无检疫证明和标志的牲畜，购进的牲畜要经本地兽医部门复检后再合群、饲养。对健康的牲畜可以通过免疫接种疫苗来预防布病。

其次是职业人群要做好个人防护和工作场所污染源控制。牛、羊等牲畜饲养要有围栏，并将围栏设在村庄外围，以免污染周围环境，围栏要经常清扫、消毒。从事牲畜养殖、屠宰、皮毛肉加工、兽医等工作的人员，在操作时应佩戴防护用具，如工作服、橡皮围裙、乳胶手套、口罩、帽子、防护眼镜、胶鞋等。工作场地要硬化，并及时清扫、消毒。

最后是日常生活中要注意避免感染布病。不食用未经处理的鲜牛奶、羊奶，应加热到80摄氏度~85摄氏度，并维持几分钟或煮沸。家畜肉应切小块，烹制熟后食用，操作时做到菜刀、菜板生熟分开，切了生肉的刀、菜板要用热水消毒，避免污染其他餐具，避免交叉污染。街头的烤羊肉串及火锅店的涮羊肉等都要等熟透后再食用。

(作者供职于河南省人民医院疾病预防控制中心)

# 如何进行心脏康复

□吴聪聪

近年来，心血管疾病患病率和病死率呈逐年上升趋势，已成为我国居民的首要死亡病因之一。有关研究结果显示，进行心脏康复可有效降低心血管疾病风险，降低心血管疾病发病率、再入院率及病死率，提高患者生活质量。那么，什么是心脏康复?何时进行、怎样进行心脏康复呢?

## 什么是心脏康复

世界卫生组织对心脏康复定义为，确保心脏病患者躯体、心理及社会功能处于最佳状态，从而使其通过自己的努力在社会上尽可能恢复正常的功能。心脏康复干预措施包括药物干预、运动干预、营养干预、心理干预及不良行为干预。旨在降低心血管疾病对患者的生理和心理影响、降低猝死或再梗死风险，是提高心脏病患者生活质量的长期性、综合性医疗护理干预手段。

目前，心脏康复已被中华医学会、美国心脏协会、美国心脏病学会、欧洲心脏病学会等多个权威学会纳入临床指南，推荐应用于冠心病、心力衰竭、心脏搭桥术后等心血管疾病。

## 如何进行心脏康复

心脏康复可分为三期。I期康复(院内康复期)，心脏病患者入院后，经过心脏康复师对其进行个体化评估，并制定药物处方、运动处方、营养处方、心理处方、戒烟处方;在发病8个小时内没有新发或再发胸痛、无明显心力衰竭失代偿征兆、无新发心律失常或心电图改变、心肌损伤标志物水平没有进一步升高的情况下，在心脏康复师指导下进行心脏康复。

I期康复，建议循序渐进运动，从病床上、病床旁再到室内、室外。运动量宜控制在较静息心率增加20次左右，同时患者感觉不费力，如果运动或日常活动后心率增加大于20次，患者感觉明显费力，宜减少运动量或日常活动。通过采取早期运动、物理干预、指导戒烟、营养支持等措施，缩短患者住院时间，降低心血管疾病急性期卧床带来的不利影响，恢复患者日常生活自理能力。

II期康复(院外早期康复或门诊康复期)，心脏病患者出院1年内均可进行II期康复。推荐心脏病患者出院1周~3周内启动，3个月~6个月内完成36次，不低于25次医学监护下的心脏康复。包括有氧运动、阻抗运动、柔韧性运动。通过协助心脏康复综合评估、危险分层、执行运动处方、健康教育及心理支持等，帮助患者进一步提升运动能力、纠正心血管危险因素，改善生活方式，提升其睡眠管理能力。

III期康复(院外长期康复期)，心脏病患者发病1年后，通过健康教育、随访管理及家庭心脏康复等，帮助患者维持已养成的健康生活方式和运动习惯，继续纠正相关危险因素，提升生活质量。

总之，通过心脏康复，可改善心脏功能，延缓动脉硬化，控制血糖、胆固醇、血压等水平，减少再住院率，缩短住院时间，降低住院费用，从而实现身心健康。

(作者供职于平顶山市第二人民医院心血管内科)

# 什么是结肠黑变病

□田桂平

结肠黑变病，又称结肠黑色素沉着病，是一种罕见的消化道疾病，以结肠黏膜出现黑色斑片为特征。结肠黑变病的发病原因尚不明确，可能与遗传因素、内分泌因素和环境因素等有关。本文将详细介绍结肠黑变病的发病原因、临床表现、诊断方法、治疗方法及预防措施，希望能帮助大家提高对结肠黑变病的认识。

## 发病原因

结肠黑变病的发病原因尚不明确，可能与3方面因素有关。遗传因素，一部分患者有家族史，可能与遗传因素有关。内分泌因素，研究结果发现，结肠黑变病患者往往伴有一定的内分泌紊乱，如糖尿病、甲状腺功能减退等。环境因素，生活环

境、饮食习惯、工作压力等都可能影响结肠黑变病的发生。

## 临床表现

结肠黑变病的5种常见症状。1.患者常伴有长期顽固性便秘，可能与结肠功能紊乱有关。2.部分患者可出现腹痛、腹胀等消化道症状。3.患者可能出现食欲不振、消瘦等营养不良表现。4.患者病情严重时，可出现重度消瘦。5.结肠镜检查可发现，患者结肠黏膜出现黑色斑片。

## 诊断方法

结肠黑变病的诊断主要通过结合患者的病史、临床表现，初步判断是否为结肠黑变病。结肠镜检查是确诊结肠黑变病的关键，通过结肠镜可发现结肠黏膜黑色斑片，有助于明确诊断;通过活检取得患处组织，

病理学检查可发现黑色素沉着，进一步证实结肠黑变病的诊断。

## 治疗方法

药物治疗。根据患者病情，采用抗炎药、解痉药、止痛药等进行治疗。抗炎药物有助于减轻肠道炎症;解痉药则有助于缓解肠道痉挛和疼痛症状;止痛药则可用于控制患者的疼痛症状。药物治疗需在医生的指导下进行，以确保药物的安全性和有效性。

营养支持治疗。针对营养不良的患者，给予高蛋白、高热量的饮食，改善患者的营养状况。合理的饮食可以帮助患者增加体重，增强免疫力，提高生活质量。患者需要在医生或营养师的指导下，制订个性化的饮食计划。

结肠切除术。对于病变严重，影响生活质量的患者，可考虑手术治疗，切除病变结肠。结肠切除术可有效减轻患者的症状，提高生活质量。然而，手术治疗存在一定的风险，患者需在医生的指导下权衡利弊，决定是否接受手术。

## 如何预防

1. 定期进行肠道相关检查，如大便常规、结肠镜等，早发现、早治疗。