

# 无偿献血后是否需要“补一补”

□苗军

有人说,血液是人的精华,气血相连,失血后就要抓紧时间补血,否则就会伤到元气。对于无偿献血者来说,每次献完血后,是否也需要“补一补”呢?

血液也有新陈代谢,人体每时每刻都有大量的血细胞在衰老、死亡,同时又有相当数量的血细胞新生、补充。红细胞是血液中的“长寿者”,但是也只能存活120天左右;白细胞、血小板的寿命都比较短,平均寿命分别为7天~14天、7天~9天。也就是说,即使不进行无偿献血,人体

内的各种血细胞也是在不断死亡和更新的。

另外,人体内的总血量虽然是恒定的,但是参与血液循环的血量却是动态平衡的。人体平时只有80%的血液参与血液循环,还有20%的血液储存于肝脏、脾脏和皮下毛细血管。当人体失血时,储备的血液就会被立即释放出来,参与血液循环,补充循环血量。

无偿献血后,血液中失去的水分和无机盐类物质,可以通过组织液得到补充;而血浆蛋白、红细胞等,则分别由肝脏、骨髓

等造血组织加速合成。每个健康的成年人每次的无偿献血量为200毫升~400毫升,这个数值仅占全身总血量的5%~10%,根本损失不了多少营养成分,完全可以通过正常饮食得到补充。

人体造血的原料主要包括蛋白质、碳水化合物、铁、叶酸、维生素B等。这些原料在普通食物里面就存在,比如蛋类、瘦肉、大豆等食物中含有丰富的蛋白质,而绿叶蔬菜、水果、动物的肝脏、腐乳等食物中含有丰富的叶酸及维生素B。

铁是构成血红蛋白的主要

成分。人体所需的铁主要有两个来源:一是内源性铁,即红细胞在体内破坏后所释放的铁,它可以被人体利用;二是食物供应的外源性铁,如豆类、菠菜、花生、猪肝等,均含有丰富的铁。在一般情况下,一个成年人每日只要补铁10毫克~20毫克,就不会造成铁缺乏。

根据传统的饮食习惯,如果要“补一补”的话,摄入的各种肉类、汤羹等食物中,油脂含量一般都会偏高,而叶酸和铁的含量却很少。但是,大量进食油腻食物不但起不到补血的作用,反而

会增加胃、肠、肝、肾等器官的负担,引起困乏、嗜睡、精神萎靡等现象。从健康的角度来讲,这些补品极易诱发肥胖,以及高血压症、高血压病、脑梗塞等心脑血管疾病。

因此,按照目前的生活水平、饮食结构和营养状况,人们无偿献血后不必进补各类营养性食物。只要多补充水分,注意饮食的营养均衡,在无偿献血中失去的那部分血液很快就能完全恢复。

(作者供职于河南省红十字会血液中心)

## 少吃糖 更健康

□张丽丽

在日常生活中,糖果、含糖食品、含糖饮料种类繁多,琳琅满目,备受广大消费者(尤其是儿童青少年)的喜爱。糖能够促进人体的能量合成,提高免疫力,促进脑部活力,维持心理平衡。但是,饮食中的糖是龋齿重要的危险因素。人们一旦摄入过多的糖,就会造成膳食不平衡,增加超重、肥胖、糖尿病等风险。

### 添加糖的摄入量标准

《中国居民膳食指南》推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下,糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。研究结果表明,当添加糖摄入量<10%能量(约50克)时,龋齿发病率下降;当添加糖摄入量<5%能量(约25克)时,龋齿发病率显著下降。

目前,国家提倡的减糖,主要指的是减少添加糖的摄入量。添加糖是人工加工食品中的糖类,具有甜味特征,包括单糖和双糖。常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。在日常生活,白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。各类人群均应减少添加糖的摄入量,但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。

水化合物。

### 如何科学减糖

我们要充分认识多糖危害,下定决心减糖;设定阶段性目标,逐步减糖,逐渐养成饮食少糖的好习惯;合理分配饮食中的糖分,多吃新鲜的蔬菜、水果,以及全谷物、奶类、大豆等,尽量控制总热量的摄入量;不喝或少喝含糖的饮料,因为含糖饮料是儿童青少年摄入添加糖的主要来源。

《中国居民膳食指南》科学研究报告(2021)》中的数据显示,2020年中国城市居民通过含糖饮料和乳饮料摄入的游离糖的比例为42.1%。

我们要少吃含糖量高的食品,如糖果、饼干、冰激凌、巧克力、糕点、果酱等;选用天然含糖量少的食品,如蔬菜、水果等;炒菜时少放糖,可用辣椒、大蒜、醋、胡椒等为食物提味;制作婴幼儿辅食时,尽量不要特意添加糖;外出就餐时,尽量不要选糖醋排骨、拔丝地瓜、甜汤等含糖量较高的菜品;要学会查看食品标签中的营养成分表,选择碳水化合物或含糖量低的食品,特别是添加含糖量低的食品,避免所谓的“减糖食品”误导,注

意隐形糖。

同时,我们尽量少购买或不购买含糖量高的食品,更不要储存含糖量高的食品;尽量用白开水或茶水替代饮料。因为自来水经过滤净化处理后的直饮水、经煮沸的白开水、桶装水,以及包装饮用纯净水、天然矿泉水、天然泉水等各种类型饮用水。

### 如何饮水

白开水不增加能量,不用担心“添加糖”带来的健康风险,人体补充水分的最好方式是饮用白开水。

在温和的天气条件下,成年男性每天最少饮水1700毫升(约8.5杯)。成年女性每天最少饮水1500毫升(约7.5杯)。2岁~3岁的儿童,每天可饮水600毫升~700毫升;4岁~5岁的儿童,每天可饮水700毫升~800毫升;6岁~18岁的青少年儿童,每天可饮水800毫升~1400毫升;婴幼儿,要以喝白开水为主。如果儿童不喜欢喝没有味道的白开水,可以在水中加入1片~2片新鲜的柠檬片、3片~4片薄荷叶等,增加水的色彩和味道。

(作者供职于驻马店市疾病预防控制中心)

## 为什么会发生心房颤动

□韩兆帅

心房颤动简称房颤,是临床上常见的一种心律失常现象。随着我国老龄化进程的加快,房颤的发病率越来越高。房颤虽然是心脏病,但是其最大的危害是容易诱发脑梗死。那么,房颤是如何发生的呢?

### 发病原因

房颤大多出现在老年人群中,常见原因有高血压病、瓣膜性心脏病、心力衰竭、甲状腺功能亢进症、心脏外科手术、心肌病、冠心病、心包炎、先天性心脏病、肺动脉栓塞等。

目前,高血压性心脏病已成为房颤最常见的原因。此外,吸烟、劳累、情绪激动、精神紧张、过量摄入咖啡因、缺氧、电解质紊乱、严重感染,以及某些药物的影响等,也会增加房颤的发病风险。

### 临床表现

房颤的临床表现为心慌、胸闷、气短、头晕、乏力等。部分阵发性房颤患者会出现心跳减慢、眼前发黑、意识丧失、心脏暂时停跳、晕倒在地等症状;同时,还有一部分患者没有明显的自觉症状,但是房颤的危害依然存在,仍

然需要积极治疗。

### 房颤的危害

房颤最大的危害不是对心功能的影响,而是有可能诱发脑梗死。心房在正常收缩的时候,血液为单一方向的层流,但是在房颤状态下,就会成为漩涡状的湍流,容易在心耳部位形成血栓,附着在心房壁上,被称为挂壁血栓。如果患者没有及时接受抗凝治疗,一直保持这种状态,挂壁血栓一旦脱落,就会成为栓子随血液流动,而颈动脉开口正对着主动脉,脱落的栓子容易造成脑梗死,危险性非常大;也有可能堵塞肾动脉,造成急性肾衰竭;或者堵塞肢体动脉,造成肢端动脉闭塞,引起肢端坏死。

### 治疗方法

首先,应当积极寻找病因,进行有针对性的治疗。

其次,控制心率。医生可对患者进行药物治疗、电复律治疗、导管消融治疗等。药物治疗是抗凝治疗,目的是预防栓塞和卒中,可用的抗凝药物包括华法林和新型口服抗凝药物。新型口服抗凝药物在抗凝效果和致毒性

大出血方面略优于华法林。

### 如何预防

远离烟酒 无论是香烟中的有害物质还是酒精,都会使静息心率加快,使血液黏度增高,导致心血管疾病的发生率有所提高,其中也包括房颤。大家平时要远离烟酒,避免长时间停留在二手烟环境中,并且含有酒精的饮料也不要喝。

合理饮食 大家要坚持合理饮食,限制食盐、食用油和糖的摄入量,可使用植物油烹调各种食物,但是每天的摄入量不超过25克;平时要多吃五谷杂粮和新鲜的蔬菜;肉类食物尽量选择白肉,比如鱼肉等;多喝水,每天的饮水量至少达到1.5升,以便心脏能够轻松地向全身各处输送血液。

适度运动 大家平时要多进行有氧运动,每天可运动30分钟以上,比如骑自行车、慢跑、游泳等。适度运动能够使基础代谢率有所提高,使脂肪的燃烧速度变得更快,对维持正常心率也有一定的帮助。如果天气特别寒冷,大家可以在室内运动。

(作者供职于濮阳市安阳地区医院心内二科)

## 经常便秘会引起直肠癌吗

□李萌

确切地说,便秘本身不会直接导致直肠癌,但是它显著增加直肠癌的风险。

直肠癌是一种恶性肿瘤,发生在人体直肠的黏膜内。直肠是位于结肠末端和肛门之间的管状结构,主要功能是存储粪便,并将粪便排出体外。直肠癌通常起源于直肠内部的黏膜细胞的异常增生和恶性转化,这些异常细胞可以形成肿瘤。直肠癌与结肠癌相似,但是直肠癌发生的部位有一定的局限性(主要局限在直肠内)。

### 直肠癌的症状

排便问题 患者会经历排便变化,包括腹泻、便秘或腹部不适。便秘是较常见的症状之一。

便血 便血是直肠癌的常见症状。这种情况可能表现为鲜红色或暗红色的血液出现在粪便中,也可能直接是粪便,还可能以隐性便血的形式出现(肉眼未看到血液,但是大便中会出现潜血现象)。

腹痛和不适 直肠癌患者常常感到腹部不适、腹痛,有时疼痛会持续或加剧。

粪便变窄或呈带状 由于肿瘤会阻塞直肠内的通道,导致粪便变窄或呈带状,人们在排便时会感到不适。

贫血 慢性失血特别是便血,会导致贫血。在这种情况下,患者会感到虚弱、乏力和头晕。

腹部肿块 在某种情况下,直肠癌会导致腹部肿块。

### 哪些人容易得直肠癌

年龄是直肠癌的风险因素之一。直肠癌在50岁以上人群中比较常见。如果有直肠癌或结肠癌家族史,个体的患病风险就会明显增加,尤其是一级亲属(父母、子女及同父母的兄弟姐妹)。炎症性肠病,如溃疡性结肠炎,也可能导致直肠癌。高脂肪、低纤维饮食,过多摄入牛、羊、猪肉和加工肉制品,也与直肠癌风险有关。肥胖、吸烟、酗酒、缺乏活动、久坐等,都会增加直肠癌的风险。

### 如何改善经常便秘情况

合理饮食 饮食控制在便秘的管理中起着重要作用。食物中的膳食纤维是预防和缓解便秘的关键。膳食纤维可以帮助增加粪便的体积,使其更容易通过肠道。饮食中应包括一些膳食纤维丰富的食物,比如蔬菜(深色叶菜、胡萝卜、花菜等)、水果(苹果、梨、草莓、蓝莓等)、谷类(全麦面包、燕麦片、糙米等)、豆类(黑豆、红豆和扁豆)等。

适量饮水 水分可保持大便的湿润度,减少便秘的风险。每天至少饮水8杯250毫升的水,可确保体内水分充足,促使大便软化。

养成良好的排便习惯 养成良好的排便习惯,可以减少便秘。每天在相同的时间找一个安静的地方,用足够的时间上厕所。早上起床后,喝一杯温水通常能够刺激肠道,帮助人们形成排便的条件反射。养成规律的排便习惯,可减轻便秘症状。

适度运动 适度运动可以促进肠道蠕动,比如散步、慢跑、游泳等。这些运动项目可促进消化系统正常运行,有助于排便。

(作者供职于河北医科大学第三医院胃肠外科)

高抗病能力,促进血液循环,改善身体素质。

那么,如何锻炼身体呢?大家可以进行跑步、游泳、跳绳等有氧运动,有助于提高心肺功能,增强代谢能力;进行力量训练,比如举重、做俯卧撑等,可以增强肌肉力量;每天进行一些伸展运动,如瑜伽、拉伸运动等,增加身体的柔韧性和灵活性;选择适合自己的锻炼方式并坚持下去,每周至少进行3次锻炼,每次30分钟以上。

规律作息 大家要保证充足的睡眠时间,养成良好的作息习惯。良好的睡眠不仅可以恢复身体功能,还能提高免疫系统的运

行效率。

### 保持心理健康

在日常生活中,我们一旦遇到困难和挑战时,就要积极应对,寻找解决问题的方法,避免过度焦虑。

放松心情 学习瑜伽或冥想技巧,通过深呼吸和身体放松来舒缓压力。

建立良好的社交关系 与亲朋好友保持密切联系,分享彼此的喜怒哀乐,从而缓解心理压力。

培养兴趣爱好 参加一些感兴趣的,比如绘画、阅读、旅行等,可以让人放松心情,减轻焦虑情绪。

### 均衡饮食

适量摄入新鲜的蔬菜和水果 每天适量摄入新鲜的蔬菜和水果。

适量饮水 每天喝足够的水,保持身体的水分平衡,避免摄入过多的咖啡因和含糖的饮料。

控制盐和油的摄入量 减少过咸和过油食物的摄入量,可选择低盐和低脂肪的食材和调味料。

合理分配食物 保持三餐规律,适量摄入主食、蛋白质、蔬菜和水果,营养均衡,避免暴饮暴食。

俗话说:“预防胜于治疗。”但是,在日常忙碌的生活中,大

家往往容易忽视自己的身体健康。如果养成良好的生活习惯,并采取一些简单的措施,就可以大大提高免疫力。而合理饮食、适度运动、规律作息、减轻心理压力、定期体检等,都是保持身体健康的“健康法宝”。大家要学会牢记这些“健康法宝”,以便从中获益。

此外,健康不仅是指身体健康,心理健康也同等重要。因此,大家不仅要与亲朋好友保持良好的沟通,建立积极的人际关系,还要寻求适当的减压方式,保持心理健康。

(作者供职于济宁医学院附属医院)

尿常规检查是一项无创、简便、快速的检查方法,被广泛应用于临床实践和健康体检中。

### 尿常规检查的重要性

尿常规检查是一种常规的医学检查方法,可以帮助医生对受检者的尿液颜色、透明度、比重、成分等进行分析,评估人体内尿液的性质和组成,从而判断是否存在与尿液相关的疾病或异常情况。

尿常规检查的内容包括多个方面。在正常情况下,尿液颜色为透明的淡黄色,尿液的比重在一定的范围内。尿液的成分检查包括蛋白质、葡萄糖、红细胞、白细胞等项目。这些成分的变化可以反映相应器官的功能状态和病理变化。

尿常规检查对于泌尿系统等器官的健康状况具有重要的参考价值。因此,尿常规检查被广泛应用于疾病的筛查、诊断、疗效观察等方面。

### 尿常规检查可发现哪些疾病

泌尿系统感染 尿液中的白细胞增多是泌尿系统感染的一个重要指标。常见的泌尿系统感染包括尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎等。通过尿常规检查,我们可以及时发现并治疗这些感染,避免病情恶化。

肾脏疾病 肾脏是人体重要的排泄器官,其功能异常首先通过尿液表现出来。尿常规检查可以检测出尿液中的蛋白质、红细胞等成分,从而提示肾脏问题,如肾小球肾炎、肾病综合征等。

糖尿病 尿液中的葡萄糖含量是糖尿病的一个重要指标。糖尿病患者由于胰岛素分泌不足或抵抗性增加,导致血糖升高,进而出现尿糖。尿常规检查可以帮助医生发现糖尿病患者的尿糖异常,以便及时采取治疗措施。

其他疾病 除了上述疾病外,尿常规检查还可以提示其他疾病的存在,如结石、肿瘤等。例如,尿液中的红细胞增多,可能提示泌尿系统结石或肿瘤的存在。

### 尿常规检查的注意事项

尿常规检查是一项非常重要的医学检查。为了获得准确的尿常规检查结果,有些事项需要注意。

首先,尿液的收集应该使用清洁、干燥的容器,避免外部细菌或其他物质污染,只有这样才能确保尿液样本的纯净性。

其次,在进行尿常规检查前,应避免剧烈运动,因为运动可能导致尿液成分发生变化,影响检查结果的准确性。

再次,饮食也是需要关注的因素。某些食物和饮料含有影响尿液成分的物质,在检查前应遵循医生的建议,避免食用可能影响检查结果的食物和饮料。

最后,遵循医生的建议也是非常重要的。医生会根据具体情况向患者提出特殊的检查要求,比如收集特定时间段的尿液,以便更加准确地分析检查结果。

总之,尿常规检查虽然简单,但是它能揭示身体许多重要的健康信息,帮助我们及时发现潜在的健康问题,从而做到早发现、早治疗。因此,我们应该重视尿常规检查,定期进行相关检查;保持健康的生活方式,比如合理饮食、适度运动等,确保身体健康。

(作者供职于临颍县人民医院医学检验科)

## 科学应对医院感染

□张红

医院感染也被称为医院获得性感染或医疗相关感染,是指患者在医院接受治疗期间,由于直接或间接接触医院内的病原体而引发的感染。如何科学应对医院感染呢?

### 医院感染的原因

生物因素 细菌、病毒、真菌等病原体是医院感染的主要生物因素。这些病原体可能存在于患者本身,也可能来自医院环境,比如其他患者、医疗器械、病房空气等。

医疗操作 一些医疗操作,尤其是侵袭性操作,如插管、导管、引流管等,以及微创手术的广泛应用,都会增加患者的感染风险。此外,医疗设备的清洁和维护不足,例如消毒不彻底,也会导致医院感染。

免疫力降低 基础疾病、接受放疗与化疗、免疫抑制剂使用等,都可以导致患者的免疫力降低,增加医院感染风险。

滥用抗生素 滥用抗生素可能导致菌群失调,增加耐药性细菌引起感染的风险。

环境因素 医院环境中的卫生条件,如空气质量差、灰尘、污染物等,都可能成为病原体传播的媒介。

### 医院感染的影响

延长住院时间 医院感染会导致患者住院时间延长,增加患者的医疗费用,使医院资源消耗量增加。

增加死亡率 严重的医院感染可能导致患者死亡。

增加医疗纠纷 医院感染事件可能导致医疗纠纷。

影响患者预后 医院感染可能影响患者预后,使其痛苦加重,甚至造成新的痛苦,使其生活质量下降。

传播耐药性细菌 医院感染可能导致耐药性细菌传播,使一些原本容易治疗的感染变得难以治疗。

### 注意事项

提高手卫生意识 医务人员在接触患者、医疗器械和其他医院环境物品前后都要正确洗手,这样可以显著减少病原体传播。

合理应用抗生素 临床医生应当遵循抗生素使用指南,不可滥用抗生素,减少耐药性细菌传播。

优化操作流程 优化操作流程,可以减少不必要的医疗操作,可以有效降低感染风险。同时,医务人员要提高医疗设备的清洁和维护频率,确保医疗器械消毒彻底。

提高免疫力 合理饮食、适度锻炼、保持良好的作息习惯,可以提高患者的免疫力,减少感染风险。

空气净化措施 采取有效的空气净化措施,例如使用空气净化设备和合适的通风系统,可以减少医院环境中的病原体数量。

增强患者的健康意识 加强宣传教育,增强患者的健康意识,提高其防护能力,如咳嗽、打喷嚏时用肘部遮住口鼻,减少病原体在医院内传播。

建立监测系统 建立完善的医院感染监测系统,及时发现和控制感染事件。

定期培训 定期培训,提高医务人员对医院感染的认识。

改进医疗废物处理 对医疗废物进行规范化处理,避免污染物和废弃医疗器械导致的病原体传播。

规范管理 制定严格的规章制度,确保医院环境卫生。(作者供职于滕州市中医院)

# 尿常规检查能够揭示哪些健康问题