

# 如何确保输血的安全性

□ 巩倩

输血是现代医学中常用的治疗手段之一,对于许多疾病的治疗和康复具有重要意义。然而,输血并非绝对安全,它可能导致一系列不良反应。如何确保输血安全,预防不良反应,确保患者的有效救治,是临床医学中需要关注的问题。

**输血不良反应**  
在临床上,输血的不良反应有很多种,常见的有发热反应、过敏反应、溶血反应等。  
**发热反应** 这是输血后最常见的反应之一。患者可能会出现发热、寒战、头痛等症状,通常可在数小时内自行缓解。  
**过敏反应** 如果患者对所输

血液中的某种成分过敏,就可能出现过敏反应。轻度的过敏反应可能表现为皮肤瘙痒、荨麻疹等,严重的过敏反应可能会突发支气管痉挛、紫绀等症状,甚至出现低血压、呼吸困难等状况。

**溶血反应** 这种情况容易出现在女性患者身上。患者在输血之后,体内的红细胞遭受了重创和破坏,容易导致溶血。在这种情况下,患者可能会出现严重的贫血、肾功能不全、血红蛋白尿等严重症状。

尽管这些不良反应是少见的,但它们仍然可能会发生。对于医疗机构和医务人员来说,了

解这些可能出现的反应,并采取适当的预防措施,是确保患者安全的关键。

**预防不良反应的措施**  
**严格筛选血液来源** 选择正规、可靠的血液来源,并进行严格的筛选和检测,可以有效预防因血液污染或病原体携带等原因导致的不良反应。

**严格遵守操作规程** 在输血过程中,应严格遵守操作规程,确保血液的储存、运输和使用过程的无菌和规范。这样可以避免因操作不当导致的细菌污染或交叉感染等不良反应。

**做好患者评估和监测** 在输血前,应对患者进行全面评估,

了解其身体状况和过敏史等。同时,在输血过程中,应密切监测患者的生命体征,及时发现和处理不良反应。

**给予适当的预防药物** 对于有过敏史或高风险的患者,可以在输血前给予适当的预防药物,如抗过敏药或抗凝剂等,以降低不良反应的发生率。

**不良反应发生后的救治措施**  
**及时识别不良反应** 医务人员应熟悉各种输血不良反应的表现和识别方法,以便及时发现并处置。

**迅速采取救治措施** 一旦发现不良反应,应立即停止输血,保持患者呼吸道通畅,给予抗过敏、

抗休克等药物治疗。对于严重溶血反应或细菌污染反应,可能需要紧急换血或透析等治疗。

**加强学科协作** 在救治过程中,有时需要多学科协作,包括血液科、重症医学科、急诊科等,以便为患者提供全面的救治方案。

综上所述,安全输血是保障患者生命安全和治疗效果的重要环节。通过严格的筛选和检验程序,规范采血和输血操作,可以降低输血不良反应的发生率,确保患者的安全。

(作者供职于山东省淄博市桓台县中医院)



## 神经内科护理的相关知识

□ 刘长虹

大脑作为人体的“司令部”,承担着思考、记忆、情感等重要功能。然而,随着生活节奏的加快和人口老龄化趋势的加剧,神经内科疾病逐渐成为威胁人类健康的“隐形杀手”。在这个背景下,神经内科护理作为守护大脑健康的重要一环,显得尤为重要。

神经内科护理是一门集医学、护理学、心理学等多学科知识为一体的综合性学科。它关注神经内科患者的生理、心理和社会需求,通过专业的护理技能和知识,为患者提供全方位的照护,帮助他们尽快恢复健康。

在神经内科护理中,首先注意的是患者的病情变化。由于神经内科疾病多具有突发性、进展性和复杂性等特点,护理人员需要密切观察患者的病情变化,及时发现并处理异常情况。例如,对于脑卒中患者,护理人员需要关注患者的意识状态、瞳孔变化、肢体活动等,以便及时发现并处理可能出现的并发症。

除了病情变化外,神经内科患者的心理状态也是护理人员需要关注的重要方面。由于病痛的折磨和生活的压力,神经内科患者往往容易出现焦虑、抑郁等心理问题。护理人员需要运用心理学知识,与患者建立良好的沟通关系,了解他们的心理需求,为他们提供情感支持和心理疏导。

在神经内科护理中,康复护理也是不可或缺的一部分。对于许多神经内科患者来说,康复是一个漫长而艰苦的过程。护理人员需要根据患者的具体情况,制定个性化的康复计划,指导患者进行康复训练,帮助他们逐步恢复生活自理能力。同时,还需要关注患者的营养状况,合理安排饮食,为患者的康复提供有力支持。

此外,预防也是神经内科护理的重要任务之一。通过健康宣教和健康教育,护理人员可以帮助患者了解神经内科疾病的发病原因、预防措施和早期症状,提高他们的健康意识和自我保健能力。同时,护理人员还需要关注神经内科疾病的流行趋势和新技术、新方法的应用,不断更新自己的知识和技能,为患者提供更加优质的护理服务。

在神经内科护理中,还需要注重多学科的合作。神经内科疾病往往涉及多个学科领域,如神经学、影像学、康复医学等。因此,护理人员需要与其他医疗团队成员紧密合作,共同制定治疗方案和护理计划,确保患者得到全面、连贯的医疗服务。

总之,神经内科护理作为守护大脑健康的重要一环,在维护人体健康方面发挥着不可替代的作用。医疗机构需要不断提高神经内科护理的专业水平和服务质量,为患者提供更加优质、人性化的护理服务。

(作者供职于山东省单县海吉亚医院)

## 怎样预防全身炎症反应综合征

□ 吴静静

全身炎症反应综合征是一种由多种原因触发的全身性炎症过度反应状态。它可能由感染、创伤、烧伤、手术等多种因素引发,严重时可能发展为多器官功能障碍综合征,对患者的生命构成极大威胁。因此,“预防先行”不仅仅是一句口号,更应成为降低全身炎症反应综合征发生率的重要实践。

要有效预防全身炎症反应综合征,首先需要从了解其发病机制入手。当身体遭受到感染或伤害时,免疫系统会启动一系列复杂的生理反应,以清除入侵的病原,修复受损组织。然而,当这些反应失控时,体内的炎症介质(如细胞因子)将大量释放,导致血管通透性增加、微循环障碍和细胞损伤等,最终形成全身炎症反应综合征。

如何预防全身炎症反应综合征呢?以下是一些注意事项:

**保持健康的生活方式** 保持健康的生活方式有助于提高免疫力,减少全身炎症反应综合征的发生机会。早期诊断和干预有助于控制病情发展,减少并发症的发生。  
**合理使用药物** 药物在治疗疾病的同时也可能带来一定的不良反应和副作用。不合理使用药物可能导致身体免疫力下降、菌群失调等问题,从而增加全身炎症反应综合征的发生机会。因此,在使用药物时要遵医嘱,按照规定的剂量和使用方法;避免滥用抗生素和甾体抗炎药等;注意药物的不良反应和相互作用。

**早期诊断和干预** 一旦出现全身炎症反应综合征的相关症状,如体温异常、心率加快、呼吸频率增加和白细胞计数异常等,要及时就医。早期诊断和干预有助于控制病情发展,减少并发症的发生。  
**综合上述**,全身炎症反应综合征是一种严重的疾病,可能导致多个器官系统受损甚至危及生命。因此,预防全身炎症反应综合征的发生具有重要意义。可以通过保持健康的生活方式、避免感染、合理用药等方式,降低炎症性疾病的发病风险。

(作者供职于山东省泰安市中心医院)

## 冠心病有哪些表现

□ 陈伟

冠心病,全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是因冠状动脉粥样硬化造成心脏供血动脉狭窄、供血不足而引起的心肌功能障碍和器质性改变。冠心病容易出现在40岁以上的人群中,近年来有逐渐年轻化的趋势。其原因主要包括高血压病、高脂血症、糖尿病、吸烟、肥胖、缺乏运动、不良饮食习惯等。这些因素会导致血管内皮损伤,进而引发动脉粥样硬化,最终导致冠心病。当患者在情绪激动,或者压力过大的时候容易发作,主要表现为心绞痛。另外,还可能出现呼吸急促、大量出汗等症状。

**冠心病的主要症状**  
**心绞痛** 胸骨后或心前区压榨性疼痛,可放射至左肩、左上肢前内侧以及小指等部位,这是最常见的冠心病症状。心绞痛通常在运动或情绪激动时发作,被称为稳定性心绞痛;也可能在休息或睡眠时发作,被称为不稳定性心绞痛,这种情况可能是心肌梗死的前兆。

**呼吸困难** 冠心病患者可能在活动时感到呼吸急促,这被称为劳力性呼吸困难,是因为心脏不能有效泵血,导致身体缺乏足够的氧气。  
**疲乏和虚弱感** 由于心脏功能受损,患者可能会感到疲乏和虚弱,即使是在平常不费力的活动中也可能感到疲惫。

**心悸** 患者可能感到心跳加快或不规律,这可能是心脏受到影响的一种表现。  
**胃部不适** 有时,冠心病患者会感到胃部不适或消化不良,这可能是由于心绞痛放射到腹部引起的。

**冠心病的干预措施**  
**药物治疗** 对于稳定性心绞痛,药物治疗是基础。常用的药物包括硝酸酯类、钙通道阻滞剂、β受体拮抗剂等,可扩张冠状动脉,改善心肌供血,缓解心绞痛症状。此外,降脂药、抗血小板药等药物也常用于冠心病的长期治疗。

**改变生活方式** 包括戒烟限酒、控制体重、健康饮食、适量运动、治疗慢性病等,以减少冠心病的风险因素。

**介入治疗** 包括冠状动脉扩张术(球囊扩张术)、支架植入术等,用于扩张或重建受影响的冠状动脉。

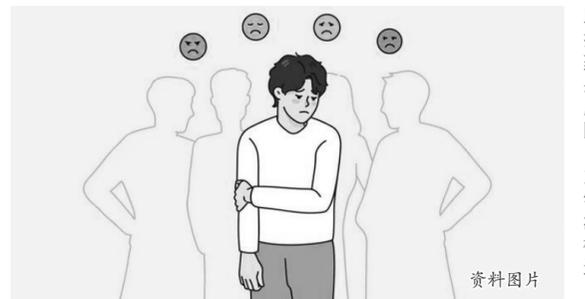
**外科手术** 对于多支冠状动脉病变或复杂冠状动脉病变的患者,可能需要考虑外科手术,如冠状动脉搭桥手术等。

**定期体检** 定期进行心电图、心脏超声等检查,有助于早期发现冠心病。对于有家族史或高危因素的人群,更应重视定期体检。尤其是已确诊冠心病的患者更应定期随访,监测病情变化,及时调整治疗方案。

**学习心肺复苏术** 掌握这项技术,可以在紧急情况下进行急救。  
(作者供职于山东省莱西市第三人民医院)

## 科学应对抑郁症的方法

□ 张洁



资料图片

抑郁症如同一场悄无声息的“风暴”,一点点侵蚀着患者的内心世界。面对抑郁症,大家不必过分害怕,有效的护理措施和应对策略,能够帮助患者走出阴霾,重拾生活的希望。

抑郁症是一种情绪障碍,主要表现为持续的情绪低落、兴趣丧失、疲劳感等。它并非简单的情绪低落,而是一种病理性的状态,需要得到专业的治疗和护理。因此,当身边的人出现抑郁症的症状时,应提醒他们及时寻求医生的帮助,接受专业的评估和治疗。

在抑郁症的护理中,心理支持至关重要。患者往往会感到孤独和无助,需要他人的理解和关心。

这时,亲人和朋友可以跟患者多沟通,鼓励他们表达内心的感受,倾听他们的烦恼和困惑。同时,要帮助患者树立信心,相信他们有能力战胜抑郁症,重新找回生活的乐趣。

除了心理支持,生活方式的调整也是抑郁症护理的重要一环。患者应保持规律的作息时间,保证充足的睡眠和休息。适度的运动可以释放身体中的压力,缓解抑郁症状。此外,饮食也是影响情绪的重要因素。患者应尽量避免摄入过多的咖啡因和糖分,多食用富含营养的食物,如蔬菜、水果、全谷类等。

在药物治疗方面,患者应遵医嘱按时服药。抗抑郁药物可以帮助

患者缓解症状,但需要在医生的指导下使用。患者不应自行增减药物剂量或停药,以免影响治疗效果。同时,也要关注药物的不良反应,如口干、失眠、头痛等,及时向医生反馈并调整治疗方案。

当然,预防抑郁症的复发同样重要。患者在康复过程中,应逐渐学会应对压力和负面情绪的方法。这包括学习放松技巧、建立积极的人际关系、培养兴趣爱好等。通过这些方式,患者可以逐渐提高自己的心理韧性,更好地应对生活中的挑战。

此外,还需要关注抑郁症患者的社会支持系统。一个健康的社交环境可以为患者提供情感支持和帮助,减轻他们的孤独感和无助感。可以鼓励患者与家人、朋友保持良好的沟通,多参加社交活动,扩大自己的社交圈子。同时,公众也应加强对抑郁症的认识和理解,消除对抑郁症患者的歧视和偏见,为他们创造一个更加包容的环境。

最后,需要强调的是,抑郁症并非无法治愈的疾病。通过专业的治疗、有效的护理,大多数抑郁患者都能够逐渐康复,重新找回生活的乐趣和意义。

(作者供职于山东省济宁市泗水县精神病防治院)

## 腰椎间盘突出患者如何调整生活习惯

□ 王云峰

随着现代生活节奏的加快,腰椎间盘突出已成为困扰许多人的健康问题。久坐、缺乏运动以及不良的生活习惯,都是导致腰椎间盘突出高发的重要因素。对于腰椎间盘突出患者来说,如何科学调整生活习惯显得尤为重要。

**坐姿的正确调整**  
坐姿是大多数人日常生活中最常见的姿势之一。对于腰椎间盘突出患者而言,正确的坐姿能够有效减轻腰椎负担。

选择一个高度适中、有支撑力的椅子。确保坐下时,双脚能够平放在地面上,膝盖与臀部保持在同一水平线上。同时,椅子的靠背应能够贴合背部曲线,为腰部提供支撑。

**站姿的科学调整**  
站姿也是腰椎间盘突出患者需要关注的一个方面。正确的站姿有助于维持腰椎的稳定性,减轻腰部压力。

站立时,应保持身体直立,双脚分开与肩同宽,重心稳定。避免长时间将重心偏向一侧,以免加重腰椎负担。同时,收腹挺胸,保持背部挺直,避免过度前倾或后仰。如果需要长时间站立,可以在脚下垫一块小垫子或调整站立的高度,以减轻腰部的疲劳感。

**睡眠姿势的改善**  
良好的睡眠姿势对于腰椎间盘突出患者来说同样重要。一个舒适的睡眠环境有助于缓解腰部疼痛,促进腰椎康复。

首先,选择一个硬度适中的床垫是关键。床垫过软会导致腰部下沉,增加腰椎负担;床垫过硬则会使腰部无法得到充分支撑。其次,睡眠姿势应尽量避免腰部扭转或过度弯曲。建议采用侧卧或仰卧的姿势,并在膝下或腰部垫一个小枕头,以保持腰椎的自然曲线。

**增加日常活动量**  
除了调整坐姿、站姿和睡眠姿势外,增加日常活动量也是缓解腰椎病的重要手段。

适度的运动可以增强腰部肌肉的力量和韧性,提高腰椎的稳定性。建议腰椎间盘突出患者选择散步、游泳、瑜伽等低强度运动,避免剧烈运动和高强度锻炼。另外,定期做一些腰部伸展运动也有助于缓解腰部疼痛。例如,可以坐在椅子上,双手交叉放在胸前,然后慢慢向左右两侧转动身体。

**合理饮食与体重控制**  
饮食和体重控制对腰椎间盘突出患者具有重要意义。要保持均衡的饮食,多摄入富含钙、磷等营养元素的食物,这有助于维持骨骼和关节的健康。同时,适量补充维生素D也有助于钙的吸收和利用。此外,肥胖会增加腰椎的负担,加重腰椎病的症状。因此,腰椎间盘突出患者应注意控制体重,避免过度肥胖。

**定期体检与专业治疗**  
最后,腰椎间盘突出患者应定期进行体检,以便及时了解病情变化。若出现疼痛加重、活动受限等症状,应及时就医并接受专业的治疗。

总之,腰椎间盘突出是一种需要长期关注和管理的疾病。通过科学调整坐姿、站姿以及改变生活习惯,可以帮助腰椎间盘突出患者有效减轻症状,提高生活质量。

(作者供职于山东省济南市济阳区中医院)

## 心肺复苏术:挽救生命的重要技能

□ 王涛

心肺复苏术是一项重要的急救技能,能够在关键时刻挽救生命。然而,要想真正掌握并正确实施心肺复苏术,大家需要更深入地了解其原理、步骤以及相关注意事项。

当心脏骤停时,血液循环会立即中断,导致大脑等重要器官无法获得足够的氧气和营养物质。如果不及时采取措施,几分钟内就可能造成不可逆的后果。心肺复苏术是通过按压胸部和人工呼吸来暂时替代心脏和肺功能的急救技术。其目的是在心脏骤停时,通过外力来维持血液循环和氧气供应,以保护大脑和其他重要器官免受永久性损伤。

心脏骤停后的4分钟内,是关乎患者生死的关键时刻。在这一阶段内,如果能够及时、正确地进行心肺复苏术,患者的大脑和器官得到足够的氧气和血液供应,生存率和康复机会将会大大增加。超过4分钟后,每延迟1分钟实施心肺复苏术,患者的生存率将下降约10%。

心肺复苏术的具体步骤有哪些呢?首先,要观察患者的生命体征,检查其是否有意识,是否有呼吸,以及是否有大动脉搏动。如果患者心脏骤停,需要立即呼叫紧急救援服务,尽快获取自动体外除颤器,并开始进行胸外按压。接着,连续进行30次胸外按压,按压位置在胸骨中

央,频率为每分钟100次~120次。进行两次人工呼吸,确保吹气时胸部隆起。持续进行30:2的按压-呼吸比例,直到专业救援人员到达或患者恢复自主呼吸和心跳。按压程度应足够深,至少5厘米~6厘米,以维持足够的血液循环。

然而,心肺复苏术并不是一项简单的技能,需要正确的操作方法和足够的实践经验。因此,大家在学习心肺复苏术时,应注重以下几点:

首先,要了解正确的按压位置和按压深度,避免对患者的胸骨和内脏造成损伤。其次,要掌握正确的按压频率和节奏,以确保血液能够持续流

动。此外,还需要学习如何正确地进行人工呼吸,以避免对患者的呼吸道造成阻塞或损伤。

除了正确的操作方法外,还需要了解心肺复苏术的一些其他注意事项。首先,要保持冷静和镇定,不要因紧张而影响了急救效果。其次,要尽可能减少中断按压的时间,因为每次中断都会减少患者的生存机会。此外,在进行心肺复苏术时,要注意保护自己的安全,避免受到感染或受伤。

最后,要强调的是,心肺复苏术虽然重要,但并不是万能的。对于心脏骤停的患者来说,除了及时进行心肺复苏外,

还需要尽快送往医院进行进一步治疗。因此,在实施心肺复苏术的同时也应该积极寻求专业医疗人员的帮助,以确保患者能够得到及时、有效的救治。

总之,心肺复苏术是一项至关重要的急救技能,掌握它可以在关键时刻挽救生命。随着医学科技的进步,心肺复苏术也在不断改进和完善。相信今后会出现更加高效、便捷的急救设备和方法,进一步提高心肺复苏术的生存率和生活质量。同时,也希望更多的人能够接受心肺复苏术培训,以备不时之需。

(作者供职于山东省淄博市周村区人民医院)