

输血不良反应知多少

□韦海彬

输血是一种常见的治疗手段。虽然现代医学尽量减少了输血风险,但是仍然会有部分患者出现输血不良反应。我们一起来看看输血不良反应的相关知识吧。

输血不良反应是什么

输血不良反应是指将血液或血液成分输给患者后,患者出现的不良反应。输血不良反应的发生率为1%~3%,具体发生率因输血时患者体内的激素水平、血液状态等不同而异。输血不良反应的严重程度因人而异,轻则可能出现皮肤过敏反应,重则可能导致死亡。

输血不良反应种类繁多,主要包括过敏反应、发热反应、循环系统反应、呼吸系统反应、肝脏反应等。过敏反应是最常见的一种输血不良反应,轻则可能表现为发热、皮疹、头痛等,重则可能导致心脏骤停。出现发热反应后,患者的体温可能会达到38摄氏度以上,可出现寒战、头痛等症状。循环系统反应表现为输血后血压迅速下降,

可能导致患者心脏骤停等。呼吸系统反应严重时会导致呼吸急促、窒息等。肝脏反应则是输血后肝脏功能受损,可能导致患者出现黄疸等症状。

输血不良反应的原因有哪些

输血前未进行全面的病史调查

病史中可能包含一些与输血不良反应有关的风险因素,如过敏史、心血管疾病史、肝脏疾病史等。如果未进行充分的病史调查,可能会导致输血不良反应的发生。

输血前未进行血型 and 抗体检测

血型 and 抗体检测是输血前必须做的步骤,以确保输入的血液类型和抗体与患者相匹配。如果未进行血型 and 抗体检测,可能会导致输血不良反应的发生。

操作不当

输血操作需要严格按照规范进行,包括血液的储存、输血袋的正确连接、输血速度的控制等。如果操作不当,可能会引起输血不良反应。

血液保存和输血时间过长

血液在保存期间可能会发生衰变和变质。如果血液保存时间和输血时间过长,可能会导致输血不良反应的发生。

在输血过程中发生感染

在输血过程中,如果使用了未经严格检测和处理的血液,可能会引起感染,导致输血不良反应的发生。

患者个体差异

每个人的身体状况和免疫系统对外界刺激的反应有所不同,因此有些人对输血更敏感,容易发生输血不良反应。

输血不良反应的应对方式有哪些

停止输血

一旦患者出现输血不良反应,首要措施就是立即停止输血。停止输血可以阻止输血不良反应的进一步发展,减少对患者的伤害。

给予抗过敏药物

过敏反应是输血不良反应的常见类型,因此,给予抗过敏药物是常用的治疗措施。抗过敏药物

包括抗组胺药物和糖皮质激素。医护人员应根据患者的具体情况和严重程度,选用合适的抗过敏药物进行治疗。

给予氧气支持

有些患者可能会出现呼吸困难等呼吸反应,给予氧气支持可以帮助改善患者的呼吸状况。医护人员应及时给予氧气支持,并密切观察患者的呼吸情况。

加强监测

输血不良反应发生后,加强对患者的监测非常重要。医护人员应密切观察患者的生命体征,包括心率、呼吸等指标的变化,同时还要密切关注患者的意识状态和皮肤状况等,及时发现异常情况。

进行血液和尿液检查

输血不良反应发生后,可以进行血液和尿液检查,以评估肾功能、肝功能的损害情况。根据这些检查结果,医生可确定治疗方案。

给予支持治疗

1.补液输血:通过静脉途径给予患者生理盐水等液体,以纠正体

液失衡,恢复循环功能。2.电解质调节:输血不良反应可能引起电解质紊乱,医护人员应根据患者的具体情况,给予电解质补充治疗。3.补充凝血因子:发生输血不良反应后,患者可能出现凝血功能异常。在这种情况下,医护人员可以根据患者的凝血功能检查结果,给予凝血因子补充治疗,以恢复患者的凝血功能。4.给予退热药物:在输血不良反应中,发热反应比较常见。医护人员可以给患者退热药物,以降低患者的体温。5.给予镇静药物:发生输血不良反应后,患者可能出现焦虑、烦躁不安等症状,可以给予适量镇静药物。

输血不良反应是一种常见的并发症。我们可以采取一系列预防措施,尽可能地减少输血不良反应发生的风险。同时,在输血的过程中,医护人员要时刻关注患者的身体状况,如有异常,应及时停止输血并解决问题,这样才能确保输血安全。

(作者供职于广西壮族自治区柳州市融水苗族自治县人民医院)

乙肝的预防措施

□刘继云

该尽早接种乙肝疫苗。

需要注意的是,接种乙肝疫苗并非一劳永逸。随着时间的推移,疫苗产生的免疫力可能会逐渐减弱。因此,建议定期进行乙肝抗体检测,如果抗体水平下降,应及时加强接种。

除疫苗接种外,日常防护也是预防乙肝病毒感染的重要措施。

个人卫生习惯:养成良好的个人卫生习惯是预防乙肝的基础。经常洗手,特别是在接触公共设施、处理食物后。保持面部和手部的清洁,不要用手揉眼睛、抠鼻子等。

避免高风险行为:要特别注意避免可能接触乙肝病毒的高风险行为。不与他人共用注射器、针头等可能接触他人血液的物品,特别是未经消毒或来历不明的器具。同时,要避免不安全的性行为。

注意环境卫生:保持住处和工作环境的清洁卫生也是预防乙肝的关键。定期对家庭和工作场所进行清洁和消毒,特别是经常接触的物体表面。注意办公用品和公用物品的卫生,勤消毒,减少病毒传播的机

会。

保持健康的生活方式:保持健康的生活方式有助于增强身体免疫力,提高抵抗乙肝病毒的能力。合理饮食,摄入足够的营养,保持充足的睡眠,适当进行体育锻炼。避免过度劳累,不要有不良嗜好,如酗酒,以免对肝脏造成损害。

避免接触患者的体液:如果身边有乙肝患者,应尽量避免直接接触其体液,如血液、唾液等。在照顾患者或处理患者使用过的物品时,要佩戴手套和口罩,做好防护措施,避免交叉感染。

通过疫苗接种和日常防护措施,可以有效地降低感染乙肝病毒的风险。需要注意的是,乙肝的预防是一个长期的过程,需要时刻保持警惕。

乙肝并不可怕,只要积极采取预防措施,就能有效保护自己免受乙肝病毒的侵害。让我们行动起来,为健康生活筑起一道坚实的防线。

(作者供职于山东省菏泽市单县疾病预防控制中心)

心电图在心脏病诊断中的应用

□高兰

心脏病的严重程度和制订相应的治疗方案。

心律失常:心律失常是指心脏电活动的节律或频率发生异常。心电图可以提示各种心律失常,如心动过速、心动过缓等。医生可以根据心电图的图形特征和患者的临床症状,判断患者心律失常的类型和原因,并制订相应的治疗方案。

先天性心脏病:先天性心脏病是指在胎儿发育过程中心脏结构或功能异常导致的心脏病。心电图可以发现心电图变化,如P波异常等。医生可以通过分析心电图,来评估先天性心脏病的类型和程度,为进一步治疗提供依据。

心力衰竭:心力衰竭是心肌收缩力减弱、外周静脉血过度充盈、心脏血输出量减少而不能满足组织器官需要,导致全身血液循环障碍的一种综合征。心电图可以发现心力衰竭时的心电变化,如左心室肥大等。医生通过分析心电图,可以评估心力衰竭的程度和预后,为制订相应的治疗方案提供依据。

心电图在心脏病诊断中的应用

心肌缺血和心肌梗死:心肌缺血和心肌梗死是常见的的心脏病,它们是由于冠状动脉狭窄或阻塞导致心肌供血不足引起的。进行心电图监测,可以发现心肌缺血和心肌梗死时的心电变化,如ST段抬高、T波倒置等。这些变化有助于医生判断病

的严重程度和制订相应的治疗方案。

心律失常:心律失常是指心脏电活动的节律或频率发生异常。心电图可以提示各种心律失常,如心动过速、心动过缓等。医生可以根据心电图的图形特征和患者的临床症状,判断患者心律失常的类型和原因,并制订相应的治疗方案。

先天性心脏病:先天性心脏病是指在胎儿发育过程中心脏结构或功能异常导致的心脏病。心电图可以发现心电图变化,如P波异常等。医生可以通过分析心电图,来评估先天性心脏病的类型和程度,为进一步治疗提供依据。

心力衰竭:心力衰竭是心肌收缩力减弱、外周静脉血过度充盈、心脏血输出量减少而不能满足组织器官需要,导致全身血液循环障碍的一种综合征。心电图可以发现心力衰竭时的心电变化,如左心室肥大等。医生通过分析心电图,可以评估心力衰竭的程度和预后,为制订相应的治疗方案提供依据。

心电图的局限性

虽然心电图在心脏病的诊断中具有重要作用,但是它也存在一定的局限性。首先,心电图只能反映心脏电活动的变化,而不能直接反映心脏的结构和功能。因此,对于一些复杂的心脏病,如冠状动脉狭窄、冠状动脉阻塞等,根据心电图可能无法准确判断。其次,心电图容易受到干扰,如运动、情绪等因素都可能影响心电图的准确性。因此,在进行心电图检查时,患者需要保持安静和放松状态。

综上所述,心电图作为一种无创、简便、有效的检查方法,在心脏病的诊断中发挥着重要作用。它可以帮助医生判断心脏的功能和状况,为早期诊断和治疗心脏病提供依据。然而,心电图也存在一定的局限性,因此在使用心电图进行心脏病诊断时需要考虑其他检查结果和临床资料,以确保诊断的准确性和可靠性。

(作者供职于山东省泰安市中心医院)

如何护理胸部伤口

□李光玉

胸部伤口的护理对于患者的康复至关重要。无论是手术造成的伤口还是意外造成的伤口,正确的护理方法能帮助伤口更快愈合,减少并发症的发生。本文将为您介绍一些胸部伤口护理的小窍门,让您了解更多胸部伤口护理知识,促进身体康复。

了解胸部伤口的特点

胸部伤口通常位于身体的前部,涉及皮肤、肌肉、骨骼等。由于胸部分布着丰富的血管和神经,因此胸部伤口容易出现出血、疼痛等症状。另外,胸部伤口的愈合时间相对较长,需要耐心护理。

保持胸部伤口清洁干燥

保持胸部伤口清洁干燥是预防感染的关键。患者每天使用清水清洁胸部伤口周围的皮肤,避免使用刺激性化学物品;清洁后,用干净的毛巾轻轻擦干水分,确保胸部伤口表面干燥,如果有渗出物或血迹,应及时用无菌棉签蘸取生理盐水进行清理。

正确使用敷料

敷料的选择和正确使用对于胸部伤口的愈合至关重要。患者应根据医生的建议选择透气性好、吸水性强的无菌纱布或医用胶带;更换敷料时,应注意无菌操作,避免细菌感染;同时,要注意敷料的松紧度,过紧可能影响血液循环,过松则可能导致敷料脱落。

避免过度活动

在胸部伤口愈合的过程中,患者要避免过度活动,以免拉伸伤口,导致伤口愈合不良;适当休息,避免剧烈运动或重体力劳动;在日常生活中,要避免碰撞或挤压伤口,以免影响伤口愈合进度。

合理饮食与营养补充

饮食对于胸部伤口的愈合同样重要。患者应保持均衡饮食,多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼类、豆类、新鲜的蔬菜和水果。

注意观察胸部伤口的变化

患者在护理胸部伤口的过程中,应密切观察胸部伤口的变化,若发现胸部伤口红肿、疼痛加重、渗出物增多或出现发热等症状,应及时就医,以免感染扩散导致病情加重。同时,患者也要遵循医生的建议,定期进行复查,以便医生及时了解胸部伤口愈合情况。

心理调适与情绪管理

胸部伤口的护理不仅涉及生理层面,还与患者的心理状态密切相关。在胸部伤口愈合的过程中,患者可能会产生焦虑、恐惧等负面情绪。因此,心理调适和情绪管理同样重要。患者可以通过与家人、朋友交流,参加兴趣班等方式缓解压力,也可以寻求专业心理咨询师的帮助。

遵医嘱按时服药

在胸部伤口愈合的过程中,医生可能会为患者开具一些药物,如止痛药、抗生素等。患者应严格遵医嘱按时服药,不可随意增减药物剂量或停药。如果有疑问或不适,应及时咨询医生。

总之,胸部伤口的护理需要综合考虑多个方面,包括保持伤口清洁干燥、正确使用敷料、避免过度活动、合理饮食与营养补充、心理调适与情绪管理以及遵医嘱按时服药等。通过掌握这些小窍门,患者可以更好地护理胸部伤口。

胸部伤口的护理虽然看似简单,但是在实际操作中需要注意很多细节。在护理过程中,如果遇到疑问,应及时咨询专业的医护人员,切勿自行处理。

(作者供职于贵州省贵阳市公共卫生救治中心)

膝盖的保养与锻炼方法

□吕珊

在日常生活中,膝盖是我们经常使用的关节之一,也是容易出现问题的部位之一。从简单的膝盖疼痛到严重的关节炎,许多人可能都经历过膝盖不适。因此,了解膝盖问题的产生原因、保养方法和锻炼方法至关重要。下面,我们一起来探讨一下如何有效地保护膝盖。

膝盖问题的常见原因

运动损伤:运动中姿势不正确、过度使用或意外摔倒等可能导致膝盖受伤。

退行性病变:随着年龄的增长,关节软骨逐渐磨损,导致关节炎等退行性疾病。

体重过重,肥胖会增加关节的负担,加速关节磨损。
疾病因素:风湿性关节炎、痛风等疾病可能导致膝盖疼痛。

膝盖的保养方法

控制体重,保持健康的体重有助于减轻膝关节的负担,减少关节磨损。

合理运动:选择适合自己的运动方式,如慢跑、游泳等。合理运动有助于增强膝关节周围肌肉的力量和关节的稳定性。

避免长时间保持同一姿势:若久坐或久站,应适时活动关节,促进血液循环。

注意保暖:寒冷会刺激关节,导

致关节疼痛和僵硬。夏季使用空调时,要注意保暖。

饮食调整:保持均衡饮食,摄取足够的钙、维生素、蛋白质等营养物质,有助于维护骨骼和肌肉的健康。

膝盖的锻炼方法

静力性锻炼:瑜伽中的树式姿势、战士姿势等,有助于增强膝关节周围肌肉的力量和柔韧性。

动力性锻炼:散步、慢跑、登山等有氧运动,可以促进膝关节周围的血液循环,增强关节的稳定性。

膝关节屈伸锻炼:坐在椅子上,将双脚平放在地面上,然后缓慢向前伸直小腿,直到大腿肌肉有紧绷

感,再缓慢放下小腿,重复10次~15次,每天进行2组~3组。在弯曲和伸直的过程中,要保持呼吸平稳,不要憋气。

侧向移动锻炼:双脚站在地面上,与肩同宽,然后缓慢将脚向左右两侧移动,同时保持膝盖稳定。重复10次~15次,每天进行2组~3组。在移动的过程中,要保持身体稳定,不要倾斜。

抗阻锻炼:可以使用弹力带或哑铃等器械进行抗阻锻炼,如坐姿腿屈伸、哑铃深蹲等,可以增强膝关节周围肌肉的力量。

总之,保养和锻炼是保护膝盖的两个重要方面。通过控制体

重、合理运动,避免长时间保持同一姿势、注意保暖、饮食调整等措施,可以有效地减轻膝盖的负担,预防膝盖问题的发生。同时,结合适当的锻炼方法,可以提高膝关节周围肌肉的力量和稳定性,进一步保护膝盖。需要注意的是,在进行任何锻炼之前,最好先咨询医生或专业人士的意见,特别是患有严重膝盖问题的人,应在医生的指导下进行锻炼。此外,坚持长期保养和锻炼对于维护膝盖健康至关重要。让我们共同努力,保护好我们的膝盖。

(作者供职于河南省内黄县人民医

脑卒中俗称中风,是一种由脑部血管突然破裂或阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的疾病,其发病率、致残率和死亡率都很高,给人们的生命健康带来了严重威胁。脑卒中可分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中。了解脑卒中的危险因素,并采取有效的预防措施和治疗方法,对保护我们的身体健康十分重要。

脑卒中的危险因素多种多样,主要包括年龄、性别、家族史、疾病、生活方式等。其中,年龄是不可逆的因素。随着年龄的增长,脑卒中的发生风险也会逐渐增加,45岁以后发病率会明显上升。男性的发病率和死亡率略高于女性。家族史也是引起脑卒中发生的重要因素,如果家族中有脑卒中或其他脑血管疾病患者,个体发病的风险会相应增加。此外,疾病因素如高血压病、糖尿病、高同型半胱氨酸血症等也是导致脑卒中的重要原因。生活方式因素如长期熬夜、吸烟、酗酒、肥胖、不良的饮食习惯等也会增加脑卒中的发生风险。

了解了脑卒中的危险因素后,我们需要采取有效的预防措施。首先,改变饮食习惯是关键。应保持低盐、低脂饮食,避免食用高脂食物,如烧烤、炸串、火锅等,这有助于降低体内脂肪含量,减少脑部疾病发生的风险。其次,调整生活方式也很重要。保证充足的睡眠,尽量早睡早起,规律作息,有助于增强身体的免疫力,预防疾病的发生。此外,定期体检也是预防脑卒中的重要手段。定期体检可以及时发现疾病,并进行有效治疗。除此之外,增加运动、戒烟戒酒、保持良好的心态等也是预防脑卒中的有效措施。

如果发生脑卒中,我们就需要积极采取治疗措施。药物治疗是脑卒中治疗的重要手段之一。对于发病时间短的脑卒中患者,可给予静脉溶栓治疗,挽救缺血的脑组织,防止病情进一步恶化。阿司匹林属于抗血小板聚集药物,通过降低血液中的血小板凝集功能,抑制血小板聚集,预防疾病复发。此外,存在高血压病、心脏病等基础疾病的患者,需要在专业医生的指导下,服用降压药、降脂药物,以降低血压和血脂水平,防止病情加重或复发。

除了药物治疗,手术治疗也是脑卒中治疗的重要方法。急性期脑卒中患者可考虑血管内治疗(机械取栓);症状性颅内动脉狭窄患者可考虑择期进行支架植入术。颈动脉内膜切除术适用于颈动脉颅外段重度狭窄的患者,通过手术切除颈动脉粥样硬化斑块,解除局部狭窄,恢复正常血流,重构局部血管,防止栓塞。

总的来说,脑卒中的危险因素复杂多样,我们需要从生活的各个方面入手,采取有效的预防措施,减少脑卒中发生的风险。同时,已经患有脑卒中的患者,需要在医生的指导下积极治疗。

(作者供职于山东省济宁市兖州区人民医院神经内科)

胃部疾病患者应避免哪些食物

□廖振凤

在现代快节奏的生活中,胃部疾病似乎成了许多人的困扰。胃部疾病是发生于胃部的器质性或非器质性病变。临床上常见的胃部疾病有慢性胃炎、消化不良、胃溃疡等。某些食物可能会成为肠胃健康的隐形“杀手”。本文将为您介绍胃部疾病患者的饮食注意事项。

胃部疾病患者不宜吃的食物
辛辣、花椒、姜等辛辣食物会刺激胃黏膜,加重胃部炎症,甚至引发胃痛,导致胃酸过多等。胃炎、胃溃疡患者应尽量减少食用辛辣食物。

坚果、甘蔗等坚硬食物可能损伤胃黏膜,引发出血或炎症。胃部疾病患者应选择质地软烂的食物,避免食用坚硬食物。

芥末、大蒜、胡椒等刺激性食物能够刺激胃黏膜,影响消化功能。胃炎、胃溃疡患者应减少刺激性食物摄入。

胃部疾病患者的饮食建议
建议患者以温热食物为主,如稀粥、面条等。适量食用这些食物有助于维护肠胃健康。蔬菜、水果、全谷类食物富含膳食纤维,有助于促进肠胃蠕动,改善消化功能。适量摄入膳食纤维,对肠胃健康有益。

充分咀嚼食物有助于减轻肠胃负担,促进肠胃消化吸收,建议养成细嚼慢咽的习惯,每餐至少咀嚼20次。情绪对肠胃健康也有一定影响。保持心情愉悦,避免过度焦虑和压力过大,有助于改善消化功能。

胃部疾病患者要做到规律饮食。规律饮食有助于维持肠胃正常消化和活动规律,平时尽量不要暴饮暴食。

胃部疾病患者要清淡饮食,多吃容易消化的食物,这些食物不容易导致胃部疾病加重。

胃部疾病患者在饮食上需要格外留意,了解哪些食物可能加重病情,有助于更好地管理疾病。遵循上述建议,结合个体情况调整饮食,有助于促进胃部健康。

(作者供职于河南省许昌市北海医院)

脑卒中的危险因素

□田飞