两会医疗话题健康解读

放宽献血年龄可行吗？

□ 记者 崔宏远 通讯员 郑备战

【两会声音】

多名人大代表、政协委员向“两会”提交关于修改献血法的议案和提案。

●修改献血年龄的上下限。我国《献血法》规定献血年龄为18岁～55岁，建议将献血年龄设为16岁～65岁。

●缩小对于献血时间间隔的规定。目前我国规定的是“两次采集间隔不少于6个月”，建议将两次采集间隔缩短为3个月。

●每次采集血量不低于400毫升。

放宽献血年龄和缩短采血间隔对身体有害吗？献血频次和献血量的规定有依据吗？记者走访我市血液专家为您答疑。

适量献血对健康无害

适量献血对人体健康没有损害。什么是适量？市中心血站书记、血液专家吕运来表示，我国现在规定的献血标准是一次献血200毫升～400毫升，两次间隔不少于6个月。在这一标准范围内献血，完全可以保证献血者健康。从科学上来说，这一标准是相对保守的。

从血液生理学角度看：我国现行献血标准规定一次献血量只相当于人体血量的1/20至1/10。这一血量的失去不会影响人体血液功能的运行。人体失血后，骨髓造血功能会加速，失去的血液会很快恢复。

从献血者的实践经验来看：自1989年以来，我市参加无偿献血的已累计250万人次，其中累计献血达到5次（1000毫升）以上的已近两千名。这些无偿献血者的共同体验是“献血无碍健康”。

从献血年龄段、一次献血量、献血间隔时间看：我国《献血法》对上述各项的规定，都低于发达国家甚至亚洲其他地区。如我国献血年龄规定18岁～55岁，一次献血200毫升～400毫升，间隔不低于6个月；而我国香港特别行政区规定16岁以上，只有年龄下限，而无年龄上限，一次献血量300毫升～430毫升，间隔时间只有3个月；韩国则规定年龄16岁～65岁，一次献血量320毫升～400毫升，间隔时间为3个月。

“提案和议案有充足的科学依据”

“提案和议案有充足的科学依据。”吕运来表示，我国现行献血标准同1998年10月1日之前规定的标准比较，献血标准是降低了，而不是升高了。同世界其他国家以及我国港、澳、台地区比较，我国现行献血标准也是偏低的。

吕运来指出，对于献血量和间隔期，20世纪50年代我国对献血者献血的间隔期和每次献血量规定，1年内献血总数为4次、400毫升/次，献血间隔为3个月；1978年以后，我国规定每4个月可献200毫升～400毫升；1998年10月1日实施的献血法规定，每6个月可献血200毫升～400毫升。而中国医学科学院输血及血液学研究所早在20世纪60年代初即进行过研究，结论是每3个月可献血400毫升。

现代研究发现，和献血密切相关的人体红细胞的平均寿命为120天，献血后一两个月就可以完全补足。两次献血间隔期在3个月以上是科学合理的。从实践上看，一次采血400毫升同200毫升相比较，并不增加献血不良反应。

“人体血红蛋白水平从65岁以后才逐渐下降，应适当将公民无偿献血年龄延长。”吕运来指出，随着人们生活水平的提高，身体素质明显增强，完全可以适当延长献血年龄。

另外，我国目前的无偿献血工作仍面临艰巨和繁重的任务，每年用血需求量增长率仍维持在10%～15%。去年，一些地区还出现了血荒现象。新的提案、议案或许对解决这些问题有一定的帮助。

（上接D02版）

这些大病这样防

血友病

血友病是遗传性出血性疾病，患者一旦出血，在不采取措施的情况下会流血不止，致残率高。但血友病的发生是可以控制的，产前诊断是预防血友病的重要措施。如果家族中有容易出现淤血或经常出血等现象者，建议最好查一查血友病基因，以免将该病传给下一代。

河科大二附院血液科主任、主任医师常保平建议：

●血友病人应尽量避免剧烈运动，以减少和避免外伤出血。

●饮食要健康规律，勿暴饮暴食，尽量不食辛辣刺激和硬质食物。

●注意保暖，避免外感风寒；尽可能避免肌内注射。

●一旦由外伤或其他原因引起出血，要及时处置。禁服使血小板聚集受抑制的抗凝药物，如阿司匹林、保泰松等。

急慢性肾功能不全

河科大二附院内分泌科副主任张春荣表示，肾功能不全发病年龄多见60岁以上的患者。引起肾功能不全的原因主要有肾脏疾病和肾外疾病。如急性、慢性肾炎，先天性肾脏疾病和全身性血液循环障碍等。

预防肾功能不全、保护肾脏：

●平时饮食上应多注意。饮食宜少盐、清淡，少吃含胆固醇高的食物，多吃蔬果。

●由于肾脏的主要功能是通过尿液排出身体的代谢废物，尿液成分异常很早就会体现出来，一旦有尿中泡沫比较多，身体易疲乏，并伴有恶心、眼睑和下肢浮肿、血压增高等症状，要尽快做一次尿液检查，尿液检查是早期发现肾病的重要手段之一。

●肾功能不全的患者除了遵医嘱治疗，平时还应积极治疗原发疾病（高血压、糖尿病等）、控制感染并充分有效透析。

结核病

市疾控中心结核病防治控制所所长梁明辉表示，结核病是一种传染病，又称痨病，是由结核杆菌感染引起的慢性传染病。

预防结核病需注意：

●婴幼儿要接种卡介苗，以增强机体免疫力，减少结核病的发生。

●成人应养成良好的卫生习惯。随地吐痰与结核病传播关系密切，改掉不文明的随地吐痰的习惯是控制传染病、保护身体健康的重要措施。

●要定期体检，做到早发现、早隔离、早治疗。

●如果发现有低热、盗汗、干咳或痰中带血丝等症状，要及时主动到市疾控中心结核病防治控制所门诊部就诊治疗。只要发现及时，治疗彻底，结核病是完全可以治愈的。

●结核病患者还要注意科学合理地饮食，坚持“三高两禁”。即高蛋白、高维生素、高热量、禁烟酒。结核病患者身体比较虚弱，胃肠功能较差，应多吃鸡、瘦肉、蛋类、小米、豆类、银耳、桂圆、大枣、藕等。

二期及以上高血压

高血压是一种长期的慢性病，危害很大。由高血压引起的心脑血管疾病已经成为我市居民死亡的首要病因。

河科大二附院心内科主治医师周元峰表示，我国对高血压的分期标准为：

●一期高血压，血压为140–159mmHg/90–99mmHg，未发生心、脑、肾和眼底器质性改变者。

●二期高血压，血压为160~179mmHg/100~109mmHg，伴有心、肾和眼底器质性改变者。

●三期高血压，血压为180mmHg–110mmHg或更高，并伴有心力衰竭、肾功能衰竭、脑溢血等。二期及以上高血压对患者身体损害严重，应在医嘱下尽快治疗。

除了服用降压药，高血压患者还应在饮食、运动等多方面注意。周元峰建议，高血压患者饮食要限制脂肪和盐的摄入，多吃含钾、钙、蛋白质丰富的食品，多吃新鲜水果、蔬菜。禁烟忌酒，注意保暖，适量运动。

另外，高血压患者要定期测量血压，定时服用降压药，自己不要随意减量或停药，防止血压反跳。