

血液总动员

□朱丽莉

血液是生命之源,安全、足量、有效的血液供应是开展临床救治的重要保障。

血液占人体重量的7%至8%,每个成年人平均拥有4升至5升的血液。血液在体内循环流动,通过血红蛋白进行气体携带和交换,给组织细胞输送氧气,同时带走二氧化碳。

血液主要由有形成分红细胞、白细胞、血小板及无形成分血浆、凝血因子和蛋白质等组成。其中,有形成分占血液总体积的40%至45%,无形成分占血液总体积的55%至60%。

血液细胞成分中数量最多的是红细胞,其最主要的生理功能是进行人体的内呼吸,向机体组织运送氧气,并将代谢产生的二氧化碳运送到肺部,并随呼吸排出体外;其次是白细胞,它能吞噬异物、产生抗体,帮助机体抵抗细菌、病毒,是保卫人体健康的卫士。血小板体形微小,在血液凝固、创口愈合、炎症、免疫等过程中起着重要作用。

血液的液体部分称为血浆,其中含水量为93%至95%,其余为蛋白质、钠、钾、激素、酶等人体

新陈代谢所需的物质,其主要生理功能有调节血浆胶体渗透压和pH值、运输功能、免疫功能、凝血与抗凝功能等。

血液中的各种成分发挥着不同的作用。为了最大限度地合理利用血液成分,我们捐献的血液会分离制备成红细胞、血小板、血浆等。红细胞的主要作用是补充红细胞,纠正贫血。当人体因血小板数量减少或血小板功能障碍而导致出血或有出血倾向时,可输注血小板进行治疗或预防。一些因疾病或创伤导致凝血功能障碍的患者,可以通过输注血浆进行治疗。对手术、外伤、烧伤、肠梗阻等大出血或血浆大量丢失的患者输注血浆,可以补充血浆蛋白。

通过血液总动员,捐献的全血分离制备为不同的血液成分,分别输注给不同的患者,在救治病患的同时实现了一血多用,同时降低了输血不良反应的发生概率。

(作者供职于洛阳市中心血站)

关于心力衰竭 这些内容要知道

□张东青

心力衰竭简称心衰,是一种临床综合征,由于心脏功能或结构异常导致心脏收缩/舒张功能障碍,从而引起的一系列症状。打个比方,心脏就像身体的水泵,负责将血液输送到全身,而心衰会导致这个“水泵”无法有效工作。

心衰的症状有很多,包括气喘、呼吸困难、胸闷、乏力、胃口差、下肢水肿等。根据发生的位置,心衰可以分为左心衰竭、右心衰竭和全心衰竭。根据心衰发生的急缓,可分为慢性心衰和急性心衰。引发心衰的原因有很多,包括高血压、冠状动脉疾病、心脏瓣膜问题等。

治疗心衰的目

标是缓解患者的症状,稳定血流动力学状态,维护重要脏器功能。治疗手段包括药物治疗、心脏再同步化治疗(CRT)、植入型心律转复除颤器(ICD)等。

那么,心衰能预防吗?能!预防心衰的关键在于控制危险因素,如高血压、血脂异常、糖尿病等。建议患者改善生活方式,如规律运动、控制体重、保持饮食营养均衡和避免吸烟。

值得注意的是,心衰是一种严重的临床综合征,需要综合治疗和长期管理。通过控制危险因素和改善生活方式,可以有效地预防心衰的发生和发展。如果您或您的家人出现心衰的症状,应及时就医,以便得到正确诊断和治疗。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院开元院区心内科)

守护肾脏,从这些小事做起

□张雪

慢性肾脏病,具有高发病率、低知晓率和较差的预后特点。由于早期症状不明显,许多人往往在病情严重时才发现。因此,积极预防慢性肾脏病,对于维护我们的健康至关重要。以下是一些实用的预防措施,帮助大家有效降低患病风险。

1. 合理饮食,减轻肾脏负担

控制盐分摄入:每日食盐量建议控制在5克以内,减少过咸食物的摄入。

适量摄入蛋白质:避免高蛋白饮食,以免增加肾脏代谢负担。

充足饮水:保持足够的水分摄入,促进尿液生成,有助于排出体内废物和毒素;避免以饮料代水。

注意饮茶与饮酒的时机:酒后不宜立即饮浓茶,以免茶碱与酒精共同作用损伤肾脏。

均衡膳食:多食用水果、蔬

菜,少摄入高糖、高脂食物。

2. 改变不良生活习惯,守护肾脏健康

谨慎用药:避免滥用抗生素、非甾体类解热镇痛药等药物,以免对肾脏造成损害。

及时排尿:避免长时间憋尿,降低尿路感染和肾脏炎症的风险。

戒烟限酒:长期吸烟可导致肾功能减退;适量饮酒,避免过量。

适当运动:选择适合自己的运动方式,避免过度运动对肾脏造成压力。

定期体检:定期进行尿常规、肾脏彩超和肾功能检查,及早发现肾脏问题。

通过调整饮食和改变生活习惯,我们可以有效预防慢性肾脏病的发生。

(作者供职于义马煤业集团股份有限公司总医院)

收缩压正常、舒张压高是高血压吗

□洛健融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽

前不久,38岁的李先生总觉得头晕,到医院就诊发现收缩压(高压)正常,但舒张压(低压)偏高,接近100毫米汞柱。“这种情况是高血压吗?”他很疑惑。

“近年来,中青年高血压患者增幅明显,他们的血压有个特点,初期血压的压差较小、舒张压高。”洛阳市中心医院心内科一病区主任常学伟说,这也是高血压的表现。中青年高血压患者之所以会出现舒张压高,是因为其血管弹性较好,当心脏向主动脉输血时,主动脉容易扩张,因此收缩压不高;当心脏舒张时,主动脉弹性回缩有力,加上周围血管处于收缩状态,这时产生的压力较高,导致舒张压高。“这和老年高血压患者的情况是相反的,老年人血管弹性差,一

般表现为收缩压高。”

常学伟说,单纯舒张压高的患者会有头晕、胸闷等症状。如果连续几天,每天早晚连续测量3次,舒张压均高于90毫米汞柱,应请医生结合相关检查结果,判断是否为高血压。对中青年人来说,如果确诊高血压,可以先通过调整生活方式,看能否改善血压情况。如果两个月左右未改善,应遵医嘱用药治疗。

视频号二维码
洛阳健闻



公众号二维码
洛阳健闻



扫码关注更多科普文章