

## 如何确保血液的安全和质量

□ 林东娟

献血者的血液健康关乎着后续用血患者的使用,所以血液的安全与质量是非常重要的。但现如今,大部分的人群几乎都处于亚健康状态,血液的安全和质量也十分堪忧,所以这就需要在血液采集之前对献血者的血液质量进行筛选。那到底如何确保血液的安全和质量?

### 一、如何保障血液健康

#### (一)献血者筛选

采集血液很重要的一点就是防止疾病的传播,对于有血液性疾病的人群,是不可以进行献血的。在采集血液之前,有条件的血站护理人员需要对献血者进行 HBVM、抗 HCV、抗 HIV、梅毒试验、血清氨基转移酶、血型、血红蛋白 7 项指标的检测,以保障献血者所捐献的血液质量。其次,献血车类型的献血站点,可以对患者进行问卷调查,调查患者近期是否去过高风险区域,有没有危险性行为或者是否具有其他慢性疾病等等。以这样的方式进行调研,能够在最大程度上进行安全和质量的筛选。

#### (二)血液检测

采集献血者的血液之后,为了保障所采

集血液的安全,仍然需要对血液进行严格的检测。在血站中,相关检测人员需要对血液进行乙型肝炎病毒(HBV)、丙型肝炎病毒(HCV)、人类免疫缺陷病毒(HIV)、梅毒螺旋体(TP)标志物检测,以及丙氨酸氨基转移酶(ALT)、ABO 血型、RhD 血型等检测,只有合格的血液才能进入到下一步的储存和使用,而不合格的血液则会被淘汰。根据国家相关规定,不合格的血液需要进行报废、销毁处理,以避免不合格的血液流入医院或者是社会,对他人的身心健康造成威胁或损害。

#### (三)试剂与设备

在采集血液的过程中,采集的设备与试剂是非常重要的。在采集血液之前,需要选择合适的场地,之后相关采集人员需要准备齐全所有的物料,比如标本管、血红蛋白检测试剂、血常规检测试剂、全血采集血袋、血细胞分离机专用耗材、止血带、胶布和口罩等等。需要注意的是,为了防止交叉感染,在采血时,需要使用国家批准的一次性采血器具以及试剂和设备,且在采集相关试剂与设备的时候,需要采用经过质量认证的试剂和设备,试剂的选择需符合国家规定,有合法的

注册证、批准文号及批检合格证。

### 二、如何保证血液的质量

#### (一)确保安全的采血环境

对于采血的环境,国家卫生行政部门有着严格的规定,不仅要求采集人员按照严格的操作规范和流程进行,而且还要利用动态消毒、紫外线照射、喷洒消毒等方式进行环境消毒。一般情况下,相关部分的人员会对采血环境进行抽查,所以,在采血之前,一定要确保采血环境的规范和安全。而这也是保障血液质量的关键措施之一,只有合格的采血环境,才能在最大程度上保障血液的质量。

#### (二)血液质量信息管理

在 2024 到 2026 年的《血液制品生产智慧监管三年行动计划》中明确指出,要推进血液制品智慧监管的时间表、路线图。这也就是说要对血液的来源进行溯源,利用相关信息技术,比如血液管理系统、智慧管理系统等等,对献血者的身份信息、献血信息以及之后的血液采集结果、分析结果进行记录,以此来达到血液从采集到使用全过程的记录。在整个记录过程中,工作人员需要对各个环节进行把关,一旦有异常情况,就能随时进行追溯。

#### (三)血液的储储存、发放与运输

血液采集之后的存、发放与运输工作是整合献血过程中的重中之重。负责运输血液的工作人员应知晓血液运输相关知识点,并且必须要持有上岗证,只有这样才能进行血液运输工作。其次,是对送血箱的消毒处理,送血箱应当定期消毒,此外,血液的存放不能过于粗暴,按照标准放入送血箱内,不能挤压。最后就是关于运输过程中的温度保持,一般情况下,在运输过程中,需要保持温度在 2-10 度之间。过高或者过低都不适宜。血液的运输、储存、发放是一个精细的过程,工作人员需要格外谨慎,否则不仅会浪费采集、运输等成本,而且还会导致献血者的爱心浪费。

**结语:**“只要人人献出一点爱心,那么世界就会更加美丽。”血液的捐献是一种善举,属于无偿的公益行为。献血者捐献自己的血液,相关工作人员则进行后续的保存、运输、发放和使用工作,每一份血液到达患者身边时,都会经过无数次检验,只为了能够帮助患者恢复身体健康。而献过血的人在需要用血的时候可以免去血液的检测、运输、储存等费用。

(作者单位:广西玉林市中心血站)

## 跟骨骨折闭合复位技术的步骤与优势

□ 王大硕

跟骨骨折,作为足部常见的一种骨折类型,给患者的生活和工作带来了极大的不便。尤其是在高能量损伤如高处坠落、车祸等事故中,跟骨骨折的发生率居高不下。面对这一挑战,现代医学提供了多种治疗手段,其中闭合复位技术以其独特的优势,成为许多患者的首选。本文将为您介绍跟骨骨折闭合复位的相关知识,帮助您科学治疗,重拾脚步健康。

### 一、跟骨骨折的概念

跟骨骨折是指足跟部骨骼发生断裂或破碎,常常伴随着剧烈的疼痛、肿胀和瘀斑。由于跟骨在人体行走和承重中扮演着重要角色,因此骨折后往往会导致患者无法正常行

走,严重影响日常生活。

#### 二、闭合复位技术的原理

闭合复位技术是一种非手术治疗方法,它通过手法或器械的辅助,将骨折端恢复到正常位置,并固定一段时间,使骨折端在稳定的环境下愈合。与传统的开放手术相比,闭合复位技术具有创伤小、恢复快、并发症少等优点。

#### 三、闭合复位技术的步骤

1. 准确诊断:首先,医生会通过 X 光、CT 等影像学检查手段,明确骨折的类型、位置和移位情况,为制定治疗方案提供依据。
2. 手法复位:在局部麻醉下,医生会根据骨折的具体情况,采用适当的手法进行复位。复位过程中,医生会注意保护周围的神经、血

管和软组织,避免造成二次损伤。

3. 固定:复位完成后,医生会使用石膏、支具等固定装置,将骨折端固定于稳定的位置,以防止骨折端再次移位。

4. 康复训练:在固定期间,患者需要在医生的指导下进行康复训练,以促进骨折愈合和功能的恢复。

#### 四、闭合复位技术的优势

1. 创伤小:闭合复位技术无需切开皮肤和组织,避免了手术创伤和术后感染的风险。
2. 恢复快:由于创伤小,患者可以在较短的时间内恢复行走和负重能力,缩短了治疗周期。
3. 并发症少:闭合复位技术减少了手术并

发症的发生,如神经损伤、血管损伤、感染等。

### 五、注意事项

虽然闭合复位技术具有诸多优势,但并非所有跟骨骨折都适用。对于骨折移位严重、骨折端不稳定、合并神经损伤等情况的患者,可能需要采用开放手术或其他治疗方法。因此,在选择治疗方案时,患者应充分听取医生的建议,根据自己的实际情况做出决策。

总之,跟骨骨折闭合复位技术是一种科学、有效的治疗方法,它可以帮助患者尽快恢复行走和负重能力,重拾脚步健康。如果您或您身边的人遭遇了跟骨骨折的困扰,请及时就医,接受专业的治疗。

(作者单位:河北省保定市徐水区人民医院)

## 过敏性鼻炎的自我诊断和自我护理方法

□ 温艳玲

过敏性鼻炎,又称为变应性鼻炎,是一种因机体对某些过敏原如花粉、尘螨等过度反应而引起的鼻腔黏膜病变。随着现代生活环境的复杂化和生活节奏的加快,过敏性鼻炎的发病率逐年上升,对患者的生活质量造成了严重影响。因此,了解过敏性鼻炎的自我诊断与自我护理方法显得尤为重要。

### 一、过敏性鼻炎的自我诊断

过敏性鼻炎的主要症状包括鼻塞、鼻痒、流清鼻涕和连续打喷嚏等,这些症状与感冒相似,但又有其独特之处。以下是一些自我诊断的参考方法:

1. 观察症状持续时间:感冒的鼻塞、流涕等症状通常在一周左右缓解,而过敏性鼻炎

的症状可能会持续数周甚至数月。

2. 注意症状发作规律:过敏性鼻炎的症状往往与接触过敏原有关,如季节变换、进入特定环境或食用某些食物后症状发作或加重。

3. 观察鼻涕性质:过敏性鼻炎的鼻涕多为清水样,而感冒的鼻涕在病程后期可能会变得粘稠。

4. 注意伴随症状:过敏性鼻炎患者可能伴有眼睛痒、流泪、咳嗽等过敏症状,而感冒则可能伴有发热、头痛等全身症状。

#### 二、过敏性鼻炎的自我护理方法

1. 识别并避免过敏原:了解自己的过敏原,尽量避免接触是预防过敏性鼻炎发作的关键。常见的过敏原包括花粉、尘螨、动物毛

发等。

2. 保持室内清洁:定期打扫房间,保持室内清洁干燥,减少尘螨滋生。使用空气净化器或新风系统也有助于改善室内空气质量。

3. 注意饮食调整:避免食用可能引发过敏的食物,如海鲜、牛奶、鸡蛋等。多食用富含维生素 C 和抗氧化物质的食物,如新鲜水果、蔬菜等,有助于增强免疫力。

4. 增强体质锻炼:适当的体育锻炼有助于增强体质,提高身体抵抗力。建议选择空气质量较好的时段进行户外锻炼。

5. 药物治疗:在症状发作时,可以使用抗组胺药物、鼻用糖皮质激素等药物进行对症治疗。但应注意遵医嘱用药,避免滥用药物导

致不良反应。

6. 心理调适:过敏性鼻炎患者可能会因为症状反复发作而产生焦虑、抑郁等情绪。因此,保持良好的心态,学会调适自己的情绪对于疾病的康复也具有重要意义。

总之,过敏性鼻炎的自我诊断与自我护理是控制疾病发作、提高生活质量的重要手段。通过了解过敏性鼻炎的症状特点、识别并避免过敏原、保持室内清洁、注意饮食调整、增强体质锻炼以及合理用药等方法,可以有效减轻过敏性鼻炎的症状,提高患者的生活质量。同时,对于症状严重或持续不缓解的患者,建议及时就医寻求专业治疗。

(作者单位:山东省胜利油田中心医院)

## 心肺复苏术的重要性与基本步骤

□ 吉苏珍

在紧急医疗救助中,心肺复苏术(CPR)是一项至关重要的技能。它能够在心脏骤停或呼吸停止的紧急情况下,通过人工方式维持大脑和其他重要器官的氧气供应,为后续的专业医疗救治赢得宝贵时间。本文将详细介绍心肺复苏术的重要性、基本步骤以及学习和练习的必要性。

### 一、心肺复苏术的重要性

心脏骤停和呼吸停止是突发的、危及生命的状况。在这些情况下,大脑和其他重要器官会在几分钟内因缺氧而受损。如果得不到及时的救治,患者可能会面临生命危险。心肺复苏术通过模拟心脏跳动和呼吸运动,为身体提供必要的氧气和血液循

环,从而减轻缺氧对器官的损害,为后续的抢救赢得时间。

#### 二、心肺复苏术的基本步骤

1. 判断意识和呼吸:首先观察患者是否有意识和呼吸。可以轻轻拍打患者的肩膀并呼唤其名字,同时观察其胸部是否有起伏。如果患者没有反应且没有呼吸或呼吸异常,应立即进行心肺复苏。

2. 呼叫紧急救援:在进行心肺复苏的同时,应尽快呼叫紧急救援服务,并告知其所在位置和患者情况。

3. 摆放正确体位:将患者平放在坚硬的平面上,解开紧身衣物,以便进行心肺复苏。

4. 胸外按压:将一只手掌放在患者胸骨

下半部,另一只手掌放在第一只手掌上,用身体重量垂直向下按压。按压深度至少为 5 厘米(成人),频率为每分钟 100-120 次。注意保持按压节奏稳定,避免中断。

5. 打开气道:进行胸外按压后,应打开患者气道,以便进行人工呼吸。可以采用仰头提颏法或推举下颌法打开气道。

6. 人工呼吸:用一只手握紧患者鼻子,用嘴完全封住患者嘴巴,吹气两次。每次吹气应持续 1 秒以上,使胸部隆起。然后松开捏鼻子的手,让气体自然排出。

#### 三、学习和练习心肺复苏术的必要性

心肺复苏术是一项简单易学但至关重要的技能。通过学习和练习,我们可以在关键时

刻挽救生命。此外,心肺复苏术也是一种社会责任和义务。每个人都应该具备基本的急救知识,以便在紧急情况下为他人提供帮助。

为了掌握心肺复苏术,我们可以参加专业的急救培训课程或在线学习课程。这些课程通常由专业的医疗人员授课,内容包括心肺复苏术的理论知识 and 实践操作。在学习过程中,我们应注意理解和掌握基本步骤和技巧,并在模拟场景中进行反复练习。

总之,掌握心肺复苏术是一项非常重要的技能。它可以在关键时刻挽救生命,减轻患者和家庭的痛苦。我们应该积极学习和练习心肺复苏术,以便在紧急情况下为他人提供帮助。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)