

# 认识输血中的病毒感染风险

□ 唐玉杰

输血是现代医学中一项治疗手段,广泛应用于各种手术、外伤治疗、血液疾病以及重症患者的救治中。然而,输血并非完全没有风险,尤其是病毒感染的风险。尽管现代医学在血液筛查和安全管理方面取得了长足的进步,但病毒通过输血传播的可能性依然存在。本文将介绍输血中的病毒感染风险,分析常见的病毒类型及其传播途径,并提出减少这些风险的措施,以帮助人们更好地理解 and 应对这一潜在威胁。

## 一、输血中的常见病毒感染类型

1、乙型肝炎病毒(HBV)感染:乙型肝炎病毒是一种主要通过血液传播的病毒,它能够通过输血、针刺伤以及其他血液接触方式传播。HBV感染的潜伏期较长,感染者可能在不知不觉中成为病毒携带者,并通过血液传播给他人。尽管目前血液中心会对所有献血者进行HBV筛查,但由于病毒在潜伏期内可能无法检测出来,仍然存在一定风险。

2、丙型肝炎病毒(HCV)感染:丙型肝炎病毒的传播途径与HBV类似,主要通过血液传播。HCV感染者有可能终身携带病毒,并且在长期感染后可能发展为肝硬化或肝癌。

与HBV相比,HCV的检测和筛查技术相对复杂,因此输血传播的风险也略高。虽然医疗机构对血液进行严格检测,但HCV感染风险依然是输血中的一个重要因素。

3、人类免疫缺陷病毒(HIV)感染:人类免疫缺陷病毒是导致艾滋病的病原体,通过血液、性接触和母婴传播。HIV感染者的血液具有高度传染性,因此通过输血传播HIV的风险极高。为了防止HIV通过输血传播,各国普遍实施了严格的献血者筛查程序,并对所有血液产品进行多重检测。尽管如此,病毒检测的窗口期内可能会出现“假阴性”结果,这也是输血中的潜在风险之一。

## 二、输血病毒感染的传播途径与机制

1、直接血液传播:输血是病毒传播的最直接途径之一,因为病毒可以通过受感染的血液直接进入接受者的血液循环系统。除了输血,血液制品如血浆、红细胞、血小板等也可能成为病毒的载体。

2、病毒载体的生存能力:病毒在血液中的生存能力因病毒类型不同而异。HBV、HCV和HIV等病毒在血液中可以长时间存活,这使得它们在血液制品中具有较高的感

染风险。此外,一些病毒如西尼罗河病毒和寨卡病毒也可能通过血液传播,尽管这些病毒的传播风险较低,但在特定流行地区仍需特别关注。

## 三、减少输血病毒感染风险的措施

1、严格的献血者筛查制度:为了最大限度地降低输血病毒感染风险,各国都制定了严格的献血者筛查标准,包括详细的健康调查和血液检测。献血者需提供详细的健康历史,并接受一系列病毒筛查测试,如HBV、HCV、HIV、梅毒等。此外,要求献血者在献血前一定时间内避免高风险行为,如不安全的性接触、使用未经消毒的针具等,这些措施显著减少了受感染血液进入血库的可能性。

2、改进的血液检测技术:随着科技的进步,血液检测技术也在不断改进。近年来,核酸扩增检测(NAT)被广泛应用于输血前的病毒筛查,能够有效缩短病毒检测的窗口期,提升检测的准确性。此外,先进的病毒灭活技术也被应用于血液制品的处理过程,进一步降低了病毒传播的风险。

3、减少不必要的输血:在确保患者安全的前提下,尽量减少不必要的输血是降低病

毒感染风险的重要策略。医疗机构应严格遵循输血指征,只有在患者确实需要时才进行输血。此外,采用替代疗法如铁剂治疗、促红细胞生成素等可以有效减少输血需求,从而降低感染风险。

4、公众健康教育和预防:提高公众对输血中病毒感染风险的认知水平也是降低风险的重要手段。通过广泛的健康教育,让人们了解输血的潜在风险及如何预防感染,有助于减少高风险行为,从而降低输血病毒传播的几率。医疗机构也应加强对患者和医务人员的培训,确保他们充分了解输血的风险和相关的防护措施。

总的来说,输血中的病毒感染风险虽然随着医学技术的发展而大幅降低,但仍然不容忽视。通过严格的献血者筛查、先进的血液检测技术以及减少不必要的输血,我们可以有效降低这种风险。然而,公众对这一风险的认识和预防仍需进一步加强。只有通过全社会的共同努力,我们才能在充分利用输血疗法的同时,将病毒感染的风险降至最低,为患者的健康保驾护航。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

# 中风后吞咽困难的护理对策

□ 黄珊

中风,又称脑卒中,是由于脑部血管阻塞或破裂引起的脑部损伤。中风后的患者常常面临各种并发症,其中吞咽困难(即吞咽障碍)是较为常见且严重的一个问题。吞咽困难不仅会影响患者的营养摄入和和生活质量,还可能导致吸入性肺炎等并发症。本文将介绍中风后吞咽困难的护理对策,帮助患者及其家属更好地应对这一挑战。

## 一、吞咽困难的评估

1、吞咽功能的初步评估:吞咽功能的初步评估通常由专业的医护人员进行,通过观察患者的吞咽反应、进食过程和呼吸情况,判断吞咽困难的严重程度。评估方法包括:①口试法:让患者尝试吞咽少量水或食物,观察其反应。②问诊:询问患者或其家属关于吞咽困难的状况,如进食时是否有呛咳、胸痛等。

2、详细的吞咽功能检查:在初步评估的基础上,需要进行更详细的检查,以确定具体的吞咽障碍类型和部位。常用的检查方法包括:①视频透视吞咽检查(VFSS):通过X光透视技术观察患者吞咽过程中的动态影像。②纤维内窥镜吞咽评估(FEES):通过内窥镜直接观察患者咽部的

吞咽情况。

## 二、护理对策

1、饮食调整:饮食调整是应对吞咽困难的基本策略,通过改变食物的种类和质地,帮助患者更容易吞咽。①食物质地调整:将食物制成糊状或软烂的形式,减少吞咽时的阻力。例如,将水果制成果泥、蔬菜制成菜泥等。这不仅能帮助患者更容易吞咽,还能确保其摄入足够的营养。此外,避免干燥、坚硬、黏稠的食物,因为这些食物容易引起呛咳和吞咽困难。②进食方式调整:鼓励患者少量多餐,避免一次进食过多,减少呛咳的风险。同时,可以使用吸管、勺子等辅助工具,帮助患者更顺利地进食。例如,使用专门设计的勺子,可以控制每次送入口中的食物量,降低误吸的风险。

2、姿势和环境调整:正确的姿势和舒适的环境对吞咽困难患者尤为关键,可以有效减少误吸和呛咳的风险。①坐姿调整:进食时,应保持患者头部微微前倾、背部挺直,有助于食物顺利通过食道。这种姿势可以有效地防止食物误入气管,减少呛咳的风险。进食后,保持直立姿势至少30分钟,有助于食物更好地通过消化道。

②环境优化:保持进食环境安静、温暖,减少干扰,帮助患者集中注意力,避免进食过程中出现意外。在安静的环境中进食,可以让患者更加专注于吞咽动作,从而减少误吸的可能性。

3、康复训练:通过专门的吞咽训练和康复训练,增强患者的吞咽功能,改善吞咽困难的状况。①吞咽肌肉训练:通过特定的口腔和咽部肌肉训练,增强相关肌肉的力量和协调性。例如,进行口腔操练、吞咽模拟练习等。通过这些训练,患者可以逐渐恢复吞咽功能,提高进食的安全性和效率。②生物反馈训练:利用生物反馈设备,让患者通过视觉或听觉反馈掌握吞咽动作的正确方法,提高训练效果。生物反馈可以帮助患者更好地理解 and 掌握吞咽过程中的每一个步骤,增强其自信心和控制能力。

4、药物和医疗设备辅助:①药物治疗:根据医生建议,使用适当的药物,如改善唾液分泌的药物,帮助润滑食道,减少吞咽困难。有些药物可以增强肌肉功能,提高吞咽的协调性和力量,从而缓解症状。②医疗设备:在严重情况下,可以使用鼻饲管、胃管等医疗设备辅助进食,确保患者的营养摄

入。通过这些设备,可以直接将食物输送到胃中,避免因吞咽困难导致的营养不良和体重下降。

## 三、护理注意事项

在实施护理对策时,需要注意以下几点,以确保护理效果和患者的安全。

1、定期评估:吞咽困难的情况可能会随着康复进展而变化,因此需要定期评估患者的吞咽功能,根据评估结果及时调整护理对策。

2、家属和护理人员的培训:家属和护理人员应接受专业的培训,了解吞咽困难的护理方法和注意事项,确保护理的正确性和有效性。

3、心理支持:吞咽困难会对患者的心理产生影响,如焦虑、抑郁等。需要给予患者足够的心理支持,帮助其积极面对康复过程。

综上所述,中风后吞咽困难是影响患者康复和生活质量重大问题。通过全面的评估、科学的护理对策和持续的护理注意,能够有效改善患者的吞咽功能,减少并发症的发生,提升生活质量。

(作者单位:广西壮族自治区人民医院)

# 改善肠道健康的生活小窍门

□ 包福芹

肠道不仅是消化系统的一部分,还与免疫系统、情绪调节以及整体健康密切相关。然而,由于现代生活方式的不健康习惯,许多人都面临着肠道健康问题。因此,本文将介绍一些实用且有效的生活小窍门,帮助大家改善肠道健康,提升整体生活质量。

## 一、均衡饮食是关键

1、摄入足够的膳食纤维:膳食纤维在体内无法被完全消化,而是在肠道内起到“清道夫”的作用。膳食纤维通过吸收水分,增加粪便的体积,使得肠道蠕动更加顺畅,从而帮助食物更快地通过消化道,减少便秘的发生。膳食纤维主要分为可溶性和不可溶性两种。可溶性膳食纤维在水中溶解后形成凝胶状物质,有助于降低胆固醇水平和调节血糖;不可溶性膳食纤维通过增加粪便体积来促进肠道蠕动。日常饮食中,摄入足够的全谷物(如燕麦、糙米)、蔬菜(如西兰花、胡萝卜)、水果(如苹果、梨)和豆类(如黑豆、鹰嘴豆)等富含膳食纤维的食物,可以全面提升肠道功能,改善消化健康。

2、增加益生菌和益生元的摄入:益生菌是肠道内的“友好”细菌,它们通过竞争性排斥有害细菌,维持肠道菌群的平衡,进而增

强肠道的屏障功能。增加益生菌的摄入可以通过食用含活性菌的发酵食品,如酸奶、泡菜、味噌等,这些食物中的益生菌在到达肠道后能够存活并繁殖,有助于改善肠道环境。益生元则是益生菌的“食物”,通常是一些不易消化的植物成分,如菊粉、低聚果糖等,存在于洋葱、大蒜、香蕉、菊苣根等食物中。通过摄入益生元,可以为肠道中的益生菌提供养分,促进其生长繁殖,从而进一步提升肠道的健康水平。

3、减少加工食品和糖的摄入:加工食品和高糖饮食是肠道健康的“隐形杀手”。这些食物通常含有大量的添加剂、防腐剂、人工色素和糖分,它们不仅营养价值低,还容易破坏肠道菌群的平衡,导致有害菌群的过度繁殖,进而引发消化问题、炎症等健康隐患。长期摄入高糖食物,还可能导致胰岛素抵抗,增加患糖尿病的风险。因此,在日常饮食中,应尽量选择天然、未加工的食物,如新鲜的蔬菜、水果、天然谷物等,减少饼干、薯片、碳酸饮料等高糖、高脂肪食物的摄入,从而有效维护肠道的健康。

## 二、保持良好的生活习惯

1、规律作息和充足睡眠:睡眠不足会导

致肠道菌群的失衡,进而引发各种消化问题。确保每天有7-8小时的优质睡眠,并且尽量保持固定的睡眠时间,有助于维持肠道的正常运作。

2、适量运动:适量的运动可以促进肠道的蠕动,有助于食物在消化道中的移动,减少便秘的发生。此外,运动还能调节肠道菌群,增加有益菌的数量,促进肠道健康。建议每周进行至少150分钟的中等强度运动,如快走、骑自行车或游泳等。

3、保持心情愉悦,减少压力:压力会通过神经和激素的途径影响胃肠道健康,从而导致胃肠道功能紊乱。保持心情愉悦,采取有效的减压方法,如冥想、瑜伽或深呼吸练习等,可以帮助缓解胃肠道的不适症状,促进整体健康。

## 三、定期检测肠道健康状况

1、了解自身的肠道健康:每个人的肠道状况都有所不同,了解自身的肠道健康状况非常重要。可以通过体检、肠道健康测试等方式了解肠道功能、菌群分布和消化吸收情况。根据检测结果,调整饮食和生活方式,以更好地保护肠道健康。

2、及时就医,避免拖延:如果出现持续的

肠道不适症状,如腹痛、腹泻、便秘或胃胀等,应及时就医。长期忽视这些症状可能导致严重的肠道问题,如肠易激综合征、肠炎等。早期干预可以防止病情恶化,减少对生活质量的影响。

## 四、注意补充水分

1、足量饮水:水是维持肠道健康的重要元素。足量的水分可以帮助消化食物,促进肠道蠕动,减少便秘的发生。建议每天饮用至少8杯水,并在饭后适量饮水,帮助食物更顺利地通过消化道。

2、避免过量摄入含糖饮料:含糖饮料中的糖分和人工甜味剂可能会对肠道菌群造成负面影响,导致消化问题和炎症。尽量选择纯净水、草本茶或不加糖的饮料,从而保护肠道健康。

综上所述,肠道健康直接关系到我们的整体健康和生活质量。通过均衡饮食、保持良好的生活习惯、定期检测肠道健康状况以及注意补充水分,我们可以有效地改善肠道健康,预防多种疾病的发生。改变并不需要一蹴而就,小小的生活调整就可以带来显著的健康改善。

(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)