

关于输血的小知识

□ 陈宇

输血是现代医学中的一项重要技术,广泛应用于治疗贫血、手术中失血、创伤急救等多种情境。它可以在危急时刻挽救生命,但也不乏风险。在血液的运送和使用过程中,可能出现各种不良反应。本文将为大家介绍输血的风险、相关的防护措施以及如何减少潜在风险,助力公众提高对输血的认知,更好地保障安全。

一、输血的基本概念和应用

1. 输血的定义和类型: 输血是将血液或其成分从献血者体内输送到患者体内的过程,包括全血和血液成分两大类。全血是指将人体一定量的血液采集入含有抗凝保存液的血袋中,不做任何加工的一种血液制品,随着输血观念的转变,全血输注已越来越少,逐步被成分血取代。而成分输血则指将全血中的各种有效成分分离出来,制成高浓度制剂,根据患者的需要输注相应的血液制品,如红细胞、血小板或血浆等,这样可以一血多用、节约血源、针对性强、减少输血不良反应。

2. 输血通常用于以下几种情况: 严重创伤或手术中大量失血的患者、患有慢性贫血的病人、接受放疗或化疗的癌症患者、以及

其他需要补充血液成分的情况。通过输血,医生可以迅速补充患者体内缺失的血液成分,从而提高患者的生存机会和生活质量。

二、输血的风险与可能的反应

1. 输血反应的分类: 输血的风险可以分为输血过程中和输血后两大类反应。输血过程中的反应包括过敏反应、发热反应以及溶血反应,而输血后的反应则包括感染性疾病传播、循环超负荷等。

2. 常见的输血反应: ①过敏反应: 过敏反应是最常见的输血不良反应之一。症状通常包括皮肤瘙痒、荨麻疹、红斑等。过敏反应通常由血液中的某些蛋白质引发,虽不常见,但对部分患者会造成较大困扰。大多数情况下,过敏反应能够通过药物治疗得到缓解。②发热反应: 发热反应是另一种较为常见的输血反应,表现为体温升高。其发生通常在多次输血体内产生了白细胞抗体,当再次接受输血时发生了抗原抗体免疫反应。虽然这种反应一般对患者危害不大,但可能影响输血治疗的效果,导致需要重新更换血液制剂输注。③溶血反应: 溶血反应是一种比较严重的输血反应,由于免疫的或非免疫的原因,使输入的红细胞或患者自身红细胞

在体内发生了异常破坏,进而引发贫血、黄疸、甚至肾功能衰竭等问题。溶血反应需要立即处理,并可能对患者造成长期健康影响。④感染性疾病传播: 虽然现代血液筛查技术已大大降低了通过输血传播疾病的风险,但仍有一定概率发生。例如,艾滋病毒(HIV)、乙型肝炎病毒(HBV)和丙型肝炎病毒(HCV)等感染性疾病可能通过输血传播。为了降低这些风险,血液在使用前会经过严格的筛查和检测,以确保其安全性。⑤循环超负荷: 循环超负荷是指在短时间内输注大量血液,导致患者心脏和血管系统超负荷运作,可能引发心力衰竭、肺水肿等严重问题。对此,医生通常会根据患者的健康状况控制输血速度和血量,避免过快的输注。

三、保障输血安全的措施

1. 血液的检测与筛查: 为了最大限度地降低输血风险,现代医学已经建立了一套严格的血液检测和筛查系统。其包括血型鉴定、不规则抗体筛查、交叉配血等程序,确保输血过程中供血者的血液与患者的血液相容。传染病筛查也是必不可少的步骤,用于检测供血者血液中是否含有可能传染的病原体。

2. 严格的输血操作规范: 输血过程中,医院和血站都会严格按照操作规范进行,确保输血的安全性。这包括血站对献血者的招募、血液采集及检测、血液运输,医院在输血过程的细致监控、使用无菌设备和材料、以及对输血反应的及时处理等。通过这些措施,能够有效降低输血过程中的各种风险。

3. 患者的个体化管理: 在进行输血前,医生会对每位患者进行全面的评估,包括患者的健康状况、病史和输血需求等。根据评估结果,医生会制定个性化的输血方案,确保输血治疗的安全和效果。

总的来说,输血是把双刃剑,一方面在现代医学中发挥着重要作用,另一方面其潜在的风险依然不可忽视。了解输血的潜在风险和相关的安全措施,对于保护患者的健康十分关键。随着医学技术的不断进步,输血的安全性得到了显著提升,但我们仍需保持谨慎。医疗机构必须严格遵循操作规范,确保每一位接受输血的患者都能获得安全有效的治疗。同时,患者和公众也应主动了解输血背后的科学原理和必要性,共同维护医疗安全和健康福祉。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

神经性疼痛的日常管理和护理技巧

□ 周桂益

神经性疼痛是一种由于神经系统损伤或功能异常引起的慢性疼痛,给患者带来了极大的身心痛苦。了解和掌握神经性疼痛的日常管理和护理技巧,可以有效减轻患者的痛苦,提高生活质量。本文将介绍神经性疼痛的基本概念、常见护理方法及日常管理技巧,帮助患者更好地应对这一困扰。

一、神经性疼痛的基本概念

1. 定义和类型: 神经性疼痛是由神经系统损伤或功能异常引起的疼痛,通常表现为烧灼感、刺痛、电击样痛等。根据损伤部位的不同,神经性疼痛可以分为外周神经痛和中枢神经痛。

2. 常见原因: 引起神经性疼痛的原因多种多样,包括糖尿病、带状疱疹、脊髓损伤、中风、截肢后幻肢痛等。了解这些原因有助于更好地进行预防和治疗。

二、神经性疼痛的常见护理方法

1. 药物治疗: ①抗抑郁药: 抗抑郁药不仅用于治疗抑郁症,也在神经性疼痛的治疗中发挥重要作用。例如,三环类抗抑郁药如阿米替林,可以通过增加大脑中的神经递质水平,缓解疼痛感。度洛西汀等选择性5-羟

色胺再摄取抑制剂通过类似的机制,同样能有效减轻神经性疼痛。②抗癫痫药: 抗癫痫药如加巴喷丁和普瑞巴林被广泛用于神经性疼痛的治疗。这些药物可以稳定过度活跃的神经元,减少疼痛信号的传递,从而减轻疼痛感。③局部麻醉剂: 局部麻醉剂如利多卡因贴片,可以直接作用于疼痛部位,提供快速而有效的疼痛缓解。这类药物通过阻断神经信号的传导,减少疼痛的感觉。

2. 物理治疗: ①热敷和冷敷: 热敷和冷敷是最常见的物理治疗方法。热敷可以通过增加局部血流,缓解肌肉紧张和痉挛,从而减轻疼痛。冷敷则有助于减轻急性疼痛和炎症,通过降低局部温度,减少神经传导速度和疼痛感受。②物理疗法: 物理疗法如超声波疗法和低频电刺激等,可以通过刺激神经和肌肉,促进神经再生,减轻疼痛。超声波疗法利用声波的热效应和机械效应,改善局部血液循环,促进组织修复。低频电刺激则通过电流刺激神经,减轻疼痛和肌肉痉挛。

3. 心理支持: 慢性疼痛常伴随焦虑、抑郁等情绪问题,通过心理干预,可以帮助患者更好地应对疼痛,提高生活质量。①心理

咨询: 心理咨询可以帮助患者理解和接受疼痛,学会有效的应对策略。咨询师可以通过倾听和引导,帮助患者调整心态,缓解心理压力,建立积极的生活态度。②放松训练: 放松训练如深呼吸、冥想和渐进性肌肉放松等,可以有效缓解紧张情绪,改善疼痛感受。这些方法通过放松身心,降低焦虑和应激反应,从而减轻疼痛的主观体验。

三、神经性疼痛的日常管理技巧

1. 生活方式调整: 合理的生活方式调整可以有效减轻神经性疼痛,改善整体健康状况。①规律作息: 保持规律的作息时间,保证充足的睡眠,有助于缓解疼痛和疲劳。②健康饮食: 均衡的饮食有助于增强体质,减轻疼痛。多摄入富含抗氧化剂的食物,如蔬菜、水果等,可以减少神经炎症。

2. 适度运动: 适度的有氧运动如散步、游泳等可以增强体力,改善疼痛感受。需要注意的是,运动量应根据个人情况适当调整,避免过度运动导致疼痛加重。

3. 自我护理技巧: 自我护理技巧可以帮助患者在日常生活中更好地管理疼痛。①记录疼痛日记: 记录疼痛的频率、强度、持续时

间等,有助于了解疼痛的变化规律,调整治疗方案。②使用辅助工具: 使用辅助工具如支具、护具等可以减轻疼痛,保护受损部位。

4. 社交支持: 社交支持网络可以帮助患者更好地应对疼痛。①家庭支持: 家庭成员的理解和支持是患者应对疼痛的重要力量。与家人分享疼痛感受,寻求他们的帮助和支持,可以减轻心理压力。②参与社交活动: 参与社交活动有助于转移注意力,缓解疼痛带来的负面情绪。参加志愿者活动、兴趣小组等可以增强社会互动,提升自我价值感。

总的来说,神经性疼痛虽然难以根治,但通过科学的日常管理和护理,可以有效减轻患者的痛苦,提高生活质量。药物治疗、物理治疗、心理支持、生活方式调整、自我护理技巧以及社交支持都是管理神经性疼痛的重要手段。每个患者的情况不同,应根据个人的具体情况制定合适的管理和护理方案,并在实践中不断调整和改进。相信通过科学合理的管理和护理,神经性疼痛患者一定能够迎来更加美好的明天。

(作者单位:广西南宁市第三人民医院神经内科二病区)

孕期药物使用的禁忌与注意事项

□ 蒙倩倩

在孕期,药物使用的问题显得尤为重要,因为药物对胎儿的影响可能会直接影响到宝宝的健康。孕妇在药物使用上需要特别谨慎,以确保药物的安全性和有效性。以下是对孕期药物使用的禁忌与注意事项的详细介绍:

一、孕期药物使用的基本原则

1. 遵循医生建议: 在孕期,药物使用的首要原则是遵循医生的建议。医生会基于孕妇的整体健康状况、怀孕的具体阶段以及药物的安全性,从而综合评估药物的风险与效益。未经医生许可,不应自行选择或改变药物的使用,这样做可能导致药物的不良反应或对胎儿产生不利影响。自我药疗可能引发意外的健康问题,因此,孕妇在使用任何药物之前,都必须通过专业的医疗评估和指导来确保安全。

2. 最小化药物使用: 在孕期,药物的使用应尽可能减少,仅在必要时使用,并优先选择那些安全性较高的药物。医生会在考虑药物的疗效与副作用之间做出平衡,以选择对孕妇和胎儿风险最小的药物。在许多情况下,非药物治疗方法如调整饮食、增加休息、进行物理疗法等,可能是更安全的选择。通过减少药

物的使用,能够有效降低对胎儿的潜在风险。

3. 避免使用未经验证的药物: 孕妇在药物使用上应避免使用那些未经充分验证其安全性的药物,包括一些非处方药和草药。虽然这些药物可能在普通情况下看似安全,但由于缺乏大规模的临床试验数据,其对胎儿的长期影响尚不明确。使用未经验证的药物可能会带来未知的风险,因此,孕妇应选择那些经过严格验证并被认定为安全的药物,以保护胎儿的健康。

二、孕期药物使用的禁忌

1. 禁忌药物的分类: ①一类禁忌药物: 包括那些对胎儿具有明确致畸作用的药物,如某些抗癫痫药(如丙戊酸钠)和某些抗生素(如四环素)。这些药物已知会导致胎儿的发育异常或其他严重健康问题,因此在孕期应严格避免使用。使用这些药物可能会对胎儿的器官发育造成不可逆的损害,影响胎儿的正常发育和出生后的健康。②二类禁忌药物: 这些药物在动物实验中显示出可能的风险,但缺乏充分的人体临床数据来确认其安全性。例如,某些抗抑郁药(如选择性5-羟色胺再摄取抑制剂SSRI)和降压药(如ACE抑

制剂)。这些药物在孕期的使用应谨慎,只有在必要的情况下,在医生的严格监控下使用,以避免对胎儿造成潜在风险或健康问题。

2. 草药和保健品: 草药和保健品虽然被普遍认为是天然的,但它们并不总是安全的。许多草药可能对胎儿产生未知的副作用。例如,人参和茯苓等草药在孕期可能会对胎儿产生潜在风险。草药的成分和剂量可能会对孕妇和胎儿造成不同程度的影响,因此在孕期使用草药和保健品时应特别谨慎,最好咨询医生的意见,确保安全。另外,一些保健品声称对孕妇有益,但它们也可能含有对胎儿有害的成分。孕妇在选择保健品时应确保这些产品经过严格的安全性测试,并在医生的指导下使用。

三、药物使用的注意事项

1. 药物剂量的控制: 药物的使用应严格按照医生推荐的剂量和用药时间进行,避免药物过量或不足。药物过量可能导致中毒或其他严重的不良反应,而剂量不足则可能导致药物效果不佳,无法有效治疗疾病。孕妇应定期跟踪和调整药物的使用方案,以保证治疗的安全性和有效性。

2. 药物与食物的相互作用: 某些药物与特定食物或饮料的相互作用可能会影响药物的效果或增加副作用。例如,某些药物在与乳制品、果汁等食物同时服用时可能会影响药物的吸收,从而改变药物的效果。因此,孕妇应遵循医生的饮食建议,以避免不必要的药物-食物相互作用,确保药物的有效性和减少潜在的副作用。

3. 监测和随访: 在使用药物期间,医生通常会定期监测孕妇的健康状况及胎儿的发育情况,以及及时发现任何不良反应或副作用,并根据需要调整药物使用方案。孕妇应定期进行产前检查,并与医生保持良好的沟通,及时反馈药物使用中的问题和自身的健康变化。这种持续的监测和随访可以帮助确保孕期的健康安全,并提供必要的调整和支持。

总之,孕期药物的使用必须在专业医生的指导下进行,避免自行用药和随意选择药物。遵循基本原则、了解禁忌药物、谨慎使用草药和保健品,能够有效减少对胎儿的风险,确保母婴健康。

(作者单位:广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)