

浅谈造血干细胞捐赠的常见问题

□ 鲁桂华 罗艳蓉

造血干细胞移植是目前治疗多种血液疾病的重要手段,给无数患者带来了生的希望。造血干细胞捐赠是健康供者通过外周血干细胞采集的方式进行的。虽然这一捐赠方式越来越普及,但许多人对其过程、条件和风险仍存在疑问。本文将围绕造血干细胞捐赠的常见问题,为大家解答。

一、什么是造血干细胞捐赠

1、造血干细胞的定义和功能:造血干细胞是可以生成红细胞、白细胞和血小板的特殊细胞,存在于骨髓和血液中。它们负责维持人体的血液系统和免疫系统的正常运行。在医学上,造血干细胞移植是治疗多种血液系统疾病如白血病、骨髓增生异常综合征等的主要方式。

2、外周血干细胞捐赠的定义:外周血干细胞捐赠是通过注射动员剂将干细胞从骨髓释放到血液中,再通过机器将造血干细胞从外周血中分离出来。外周血干细胞采集的过程类似于常规的血液透析,因此无需手术,过程相对简单、安全。

二、谁可以成为造血干细胞捐赠者

1、基本健康条件:想成为造血干细胞捐赠者的健康成年人,需满足一定的健康条件。

一般要求捐赠者年龄在18至55岁之间,无重大疾病或传染病史,且体重适中。捐赠前,供者需接受详细的体检,以确保其身体状况符合捐赠要求。

2、HLA配型要求:造血干细胞移植的成功依赖于捐赠者和接受者的HLA(人类白细胞抗原)相合度。HLA配型是一项复杂的检测过程,只有配型高度相合的情况下,移植的成功率和患者的生存率才较高。

三、捐赠过程是怎样的

1、登记与初步筛查:有意愿成为造血干细胞捐赠者的人需先向相关组织登记,填写基本信息,并提交血样用于初步配型检测。如果初步配型相合,捐赠者将被通知进行进一步的体检和健康评估。

2、捐赠前的准备工作:当配型成功且供者同意捐赠时,供者将在捐赠前5天左右开始注射动员剂,这种药物能够刺激骨髓中的造血干细胞释放到外周血液中。动员剂通常每日注射一次,直到捐赠当天。在此过程中,供者可能会感觉到类似流感的症状,如轻微的头痛、肌肉酸痛等,但这些症状通常较轻,并能在注射结束后自行消失。

3、外周血干细胞的采集过程:外周血干

细胞采集过程类似于献血,通过机器将血液从一只手臂中抽出,过滤出造血干细胞后,将其余部分输回体内。过程需要4到6小时。

四、捐赠是否有风险和副作用

1、短期副作用:外周血干细胞采集的副作用主要来自动员剂的注射,可能引起类似流感的症状,如疲劳、肌肉疼痛、头痛等,但这些症状一般在停止注射后几天内消失。

2、长期健康影响:造血干细胞捐赠不会对捐赠者的长期健康产生不利影响。外周血干细胞采集后,捐赠者的造血干细胞数量会在短时间内恢复到正常水平。

五、为什么要捐赠造血干细胞

1、挽救生命:造血干细胞捐赠是许多血液病患者获得新生的唯一希望。通过捐赠,捐赠者有机会帮助那些急需治疗的患者重获健康,甚至挽救他们的生命。

2、社会责任与爱心:捐赠造血干细胞不仅是一种个人行为,更是一种社会责任。通过捐赠,捐赠者向社会传递了爱心和正能量,鼓励更多的人参与到捐赠队伍中来,共同帮助更多有需要的患者。

六、如何成为造血干细胞捐赠者

1、注册和宣传:有意向的捐赠者可以通

过当地的血液中心或相关公益组织进行注册。除了个人参与,捐赠者还可以通过社交媒体和其他渠道宣传捐赠的重要性,鼓励更多人加入捐赠者队伍。

2、参与志愿者活动:捐赠者还可以通过参与志愿者活动,如街头宣传、科普讲座等方式,推动造血干细胞捐赠的普及和发展。

七、常见误解和澄清

1、捐赠过程痛苦吗:许多人担心捐赠过程会非常痛苦,而事实上,外周血干细胞采集过程类似于献血,通常不会造成严重的疼痛。骨髓采集在全身麻醉下进行,捐赠者在过程中不会感到疼痛,只是在术后可能会有短暂的不适。

2、捐赠会对身体造成伤害吗:研究表明,造血干细胞捐赠不会对捐赠者的健康产生长期影响。外周血干细胞会在短时间内自行恢复,而骨髓也会在几周内完全恢复。

总之,造血干细胞捐赠是一种高尚的行为,它不仅能挽救患者的生命,还能带来社会的积极影响。了解造血干细胞捐赠的相关知识和流程,有助于消除大众的疑虑,鼓励更多人参与到这一善举中来。

(作者单位:海军军医大学第一附属医院)

透析患者的中医保健小技巧

□ 王萍

无论是血液透析患者还是腹膜透析患者,他们在接受治疗的过程中,除了依赖现代医学技术及药物的支持,中医在其日常保健也能发挥重要的辅助作用。中医通过调理体质、改善症状等方面,帮助透析患者提高其生活质量。本文将介绍几种中医保健小技巧,为透析患者的健康管理提供参考。

一、饮食调理

1、选择适合的中草药食材:中草药在透析患者饮食中可以发挥重要的保健作用。在医生的指导下,适量加入具有滋阴补肾及补气补血作用的中药,如枸杞子、山药、桂圆、黄芪、黄精等。这些食材富含营养素,有助于增强体质、改善体力。如枸杞子具有提高免疫力、延缓衰老的作用;山药则能帮助健脾补肾,提升身体的自然抵抗力;桂圆含有丰富的营养成分,有助于滋养心脏,安抚神经,从而改善透析患者的睡眠及疲劳感。

2、合理搭配药膳:中医药膳结合了中药和日常食材,能有效提升透析患者的生活质量。可以尝试制作一些药膳,如红枣桂圆糕和枸杞山药汤,这些食谱不仅美味可口,还有助于增强体质。红枣桂圆糕具有补血安神的效果,适合体虚或睡眠质量差的患者;枸

杞山药汤则能帮助滋阴补肾,改善体力和免疫力。

3、控制饮食中的热量和盐分:透析患者应控制饮食中的热量和盐分,以避免体内的“水湿或湿热”积聚。过多的盐摄入会增加体内水分负担而可能出现下肢浮肿,气促等症状,而过多的热量则可能导致内热积聚,影响身体健康。建议患者选择低盐、低热量的食材,如新鲜蔬菜、以及高纤维食品,以帮助身体保持平衡状态。

二、调整体质

1、根据体质选择中药:中医讲究因人而异的调理方法,透析患者应根据自身的体质选择合适的中药进行调理。气虚体质的患者,可以考虑使用人参、黄芪等药物,这些药物有助于提升体力和免疫力;阴虚体质的患者则可以使用生地、熟地等药物,这些药物有助于滋阴润燥。

2、调节阴阳平衡:中医认为,人的健康状态依赖于体内阴阳的平衡。透析患者可以通过针灸、艾灸等中医调理方法来帮助恢复体内阴阳平衡。针灸可以刺激特定的穴位及经络,改善人体的气血循环,可缓解透析后的劳累、食欲不振等情况;艾灸则通过温热

作用,增强体内阳气,改善体寒症状,帮助患者改善身体的整体功能。

三、改善生活习惯

1、建立规律的作息:中医强调规律的生活作息对身体健康的重要性。透析患者应尽量保持规律的作息时间,避免熬夜和过度疲劳。充足的睡眠可以帮助身体恢复元气,增强免疫力。此外,规律的作息也有助于调整体内的生物钟,促进身体的自我修复,从而提高生活质量。

2、进行中医手法按摩:中医按摩是一种通过手法刺激经络和穴位的保健方法。透析患者可以定期接受中医按摩,以帮助缓解肌肉紧张和疲劳,促进血液循环,增强免疫力。常见的按摩部位包括背部、腰部以及腿部等,通过按摩,可以有效减轻肌肉不适,提高身体的舒适感和放松程度。

3、保持心态平和:透析患者可以通过一些中医调理方法,如气功、冥想、听古琴曲等调整自己的情绪。气功通过调节呼吸和动作,帮助身体放松;冥想则可以通过静心 and 深度放松,改善心理状态,从而增强身体的整体健康。听古琴曲可以舒缓情绪,保持心态平稳。积极的心态可以减轻疾病带来的精

神负担,提高其生活质量。

四、辩证中医治疗

1、定期中医调理:中医治疗应该辩证论治,透析患者应根据自身实际情况,按需选择中医方面的调理方法。不管是外治法还是内服法,中医师会根据患者的病情变化而辩证施治。

2、结合中西医结合治疗:中西医结合治疗可以发挥双方的优势,透析患者可以在接受透析治疗的同时,结合中医的调理方法,以达到更好的治疗效果。例如,西医透析治疗能够直接帮助患者清除多余的毒素及水分,而中医药物和外治法则可以通过调理全身的机能状态,改善症状和提升免疫力。

总之,透析治疗虽然是终末期肾脏病患者清除毒素和水分的有方法,但也给患者带来了许多挑战。通过饮食调理、体质调整、生活习惯改善以及中医治疗等中医保健小技巧的应用,透析患者可以在一定程度上改善身体不适感,提升其生活质量。在实施这些技巧时,患者应与专业中医师充分沟通,确保治疗的安全性和有效性。

(作者单位:广东药科大学附属第二医院云浮市中医医院)

造血干细胞移植后的康复与护理全攻略

□ 罗艳蓉 鲁桂华

造血干细胞移植是许多血液系统疾病患者的最后一线希望,为他们带来了生存的可能。然而,移植手术不仅是康复过程的第一步。随后的康复过程同样关键,影响着治疗的最终效果和患者的长期生活质量。康复不仅有助于预防并发症,更是促进患者身体恢复、提高生活质量的核心环节。本文将为您提供一套全面的康复与护理指南,帮助患者顺利度过康复期,重获健康新生。

一、康复的重要性

康复是移植成功的延续与保障。造血干细胞移植后,康复过程的顺利与否将直接决定移植的长期效果。一个完善的康复计划不仅能帮助患者免疫功能的逐步恢复,还能预防严重并发症的发生。特别是感染、排斥反应等常见问题,都可以通过有效的康复护理得到控制。康复护理的质量将直接影响患者未来的生活质量和长期生存率。因此,康复并不仅仅是治疗的延续,更是帮助患者重回正常生活的关键桥梁。康复的重要性不仅体现在身体机能的恢复上,还包括心理上的重建。科学的康复计划可以帮助患者重新树立信心,

改善生活质量,实现身体和心理的全面恢复。

二、术后初期护理

1、感染预防:术后初期,患者的免疫系统极其脆弱,感染风险高。护理人员应严格执行无菌操作,病房需定期消毒,限制探视,减少接触感染源。患者应保持良好个人卫生习惯,勤洗手,佩戴口罩,避免去人多的地方。定期监测体温等生命体征,及时发现和处理任何感染征兆,以确保患者安全度过恢复初期。

2、营养支持:营养支持在术后康复中发挥着关键作用。患者术后常常食欲不振或出现消化问题,护理人员应根据患者的情况提供高蛋白、富含维生素的饮食,以促进免疫系统的恢复。必要时通过胃管或静脉途径提供营养,确保患者摄入足够的能量与营养。

3、心理护理:术后的心理护理也是康复过程中不可忽视的一部分。许多患者在经历重大手术后感到焦虑、抑郁甚至绝望,这些负面情绪不仅会影响他们的心理健康,还可能拖延康复进程。护理人员应通过有效沟通和情感支持,帮助患者树立信心,保持乐观态度,从而更好地面对康复挑战。

三、术后中期康复

1、运动康复:术后中期,适度的运动有助于增强患者体力,提高免疫功能。护理人员应根据患者的身体状况制定个性化的运动计划,循序渐进地增加运动强度,以促进身体的逐步恢复。适当的运动不仅可以预防肌肉萎缩,还有助于缓解术后疲劳和焦虑情绪。

2、症状监测与处理:中期康复阶段,患者的免疫系统逐渐恢复,但仍需密切监测是否有排斥反应或并发症出现。护理人员应密切观察患者的生命体征,及时报告异常情况,并与医生保持密切沟通,及时调整治疗方案。

3、药物管理:免疫抑制剂和抗感染药物的使用必须严格按照医嘱,按时、按量进行,避免漏服或过量。护理人员还需监控药物的副作用,并根据医生的建议及时调整用药,以确保康复过程顺利进行。

四、长期康复护理

1、定期复查与随访:患者在术后康复过程中需定期进行医学复查,监控免疫系统的恢复情况及排斥反应的发生。护理人员应提醒患者按时复查,并协助患者与医生保持沟

通,以便及时调整康复方案,确保长期健康。

2、生活方式调整:健康的生活方式是康复的基础。术后患者应保持均衡的饮食,避免摄入对身体有害的食物,如高盐、高脂肪等。适量运动可以增强体质,减少术后疲劳,同时避免过度劳累。护理人员应指导患者逐步恢复正常的生活节奏,保持良好的作息习惯。

3、心理健康与支持:长期康复中,患者的心理健康同样重要。护理人员应关注患者的情绪波动,帮助患者通过社交支持和心理疏导缓解心理压力。必要时可以建议患者寻求专业的心理咨询,以帮助他们更好地应对术后的心理挑战。

总的来说,造血干细胞移植后的康复过程是一个漫长而复杂的过程,贯穿于患者的身体、心理等各个方面。科学的康复措施不仅能有效降低术后并发症的发生率,还能帮助患者恢复正常生活,提高生活质量。通过本文的康复与护理全攻略,希望能为患者提供切实可行的指导,共同助力患者从希望走向重生,迎接更健康的未来。

(作者单位:海军军医大学第一附属医院)