

## 事关生命安全 直系亲属间 可直接输血吗？

一直以来,有些人担心用他人血液不安全,可能会传染疾病,总觉得亲属之间输血最可靠。事实真的如此吗?其实,且不说亲属之间会出现血型不一致的情况,即便血型相符,也会引发“输血相关性移植物抗宿主病”,这种病处理不好是致命的。

### 一、血缘越亲,输血危险程度越高

直系亲属之间,即父母亲及其所生的子女,输液之后发生输血相关性移植物抗宿主病率较高。是因为其之间的基因一般为整段遗传,即单倍型基因相同,若是其之间互相输血,因为抗原十分相似,当受血者的免疫出现缺陷或者受到约束时期,对于外来类似的淋巴细胞识别能力欠缺,将会当成自己人,此时外来的淋巴细胞就有可能“反客为主”,对受血者身体当中的组织发起进攻,引发致命性输血相关性移植物抗宿主病。这种病发病率为0.1%~1%,血缘越亲近,发病率就会越高,特别是一级亲属之间,其子女与其父母之间,将会高出10倍~20倍,死亡率达到90%。但是,如果Rh阴性患者出现危及生命的情况,并且是医院缺血时期,可考虑直系亲属输血,之后再治疗并发症。

### 二、夫妻之间输血要三思而后行

既然子女与父母之间因为基因相同而不可以输血,那么夫妻之间基因不相同,是否可以直接输血呢?对此也有说法,需要结合夫妻血型进行确定,若是血型吻合可以互相输血。但是需要重点关注一种特殊情况,若是夫妻没有生育,或者有生育意愿,并且夫妻ABO血型一致,但是Rh血型并不一致,就不可以相互输血。因为妻子若是血型为Rh阴性,其身体内没有抗原,若是输入Rh阳性血液,体内容易形成抗体,怀孕之后此类抗体会进入胎儿身体内,容易导致胎儿出现溶血病。

以上就是关于直系亲属之间输血的小常识,希望可以为相关人员提供参考与帮助。(海口市人民医院 白信)

## 如何解读血常规指标

下面为大家科普一下血常规中几项重要指标的意义。

1.红细胞 作为人体血液当中数量最多的细胞,红细胞数量的检查是血常规中的重要项目,红细胞计数指的是单位体积内的血液当中含有红细胞的数量。红细胞计数存在生理性的增多、减少和病理性的增多、减少。

2.血红蛋白 血红蛋白是红细胞重要的组成部分,其功能包括了向身体的组织器官运输氧气以及运出二氧化碳。血红蛋白的增减和红细胞计数的增减意义基本是相同的,但是血红蛋白可以更好地反映出身体的贫血情况,按照贫血的程度进行区分,可定为:轻度贫血、中度贫血、重度贫血和极重度贫血。

3.白细胞 白细胞计数指的是计数单位当中血液含有的白细胞的数目。在正常外周血液当中包括嗜酸性粒细胞、中性粒细胞、淋巴细胞是碱性粒细胞、单核细胞等。白细胞计数可能存在生理性增高、病理性增高和病理性减少三种情况。

4.血小板 血小板是体内最小的血细胞,它的作用是参与人体的止血和凝血功能,血小板计数可反映出出血性疾病的严重程度,能为血小板相关疾病的筛查和诊断提供参考依据。血小板计数增多可见于疾病和非疾病因素,疾病因素包括骨髓增殖性肿瘤、急性感染、急性溶血等,非疾病因素包括药物、高山地区生活、剧烈运动等。血小板减少也可见于疾病和非疾病因素,疾病因素如骨髓疾病、自身免疫疾病、血小板消耗性疾病、遗传性疾病等,而非疾病因素有药物、放疗、妊娠、女性经期等。

总而言之,血常规的各项指标都可以反映我们机体的情况,但又不能孤立地分析解读,必须结合实际的临床症状并进行进一步的检查才能得出结论。

海口市人民医院 欧武英



## 不同皮肤病 忌口有所不同

我们都知道,皮肤病的患者一旦在饮食上没有忌口,可导致其症状加重,给患者的正常生活造成较大的影响。那么,不同的皮肤病,在忌口食物上也有所不同,你知道多少呢?

如果患者患有脂溢性皮炎、酒糟鼻或者痤疮,需要避免吃一些辛辣刺激性的食物,例如烧烤、火锅以及一些油腻甜食等,也需要少喝咖啡、白酒以及浓茶等;如果患者患有真菌感染或者病毒感染类的皮肤病,也需要少吃一些辛辣刺激性的食物,一些发物类的食物也要少吃,例如虾蟹以及羊肉等;若患者患有带状疱疹、水痘、带状疱疹或者单纯疱疹,患者需要少吃辛辣食物以及肥甘厚味的食物;若患者患有接触性皮炎湿疹、荨麻疹等过敏性皮肤病,需要少吃海鲜、螃蟹、牛肉、羊肉、韭菜、蘑菇以及竹笋等食物,避免加重过敏症状;若患者的过敏性皮肤病为光敏性,需忌口一些光敏性食物,例如泥螺、油菜、马齿苋、芹菜、芫荽、柠檬、菠萝、芒果等;若患者患有银屑病,需要在少吃辛辣刺激性的食物的同时,也减少发物的进食,例如羊肉、鱼虾等,也不能喝酒;若患者为幼儿,患有湿疹类皮肤病,则幼儿不能吃牛羊肉等发物,也不能吃辛辣刺激性的食物。如果幼儿还在吃奶,那么幼儿的母亲也不能吃这些辛辣刺激性食物或者发物,避免幼儿的湿疹加重;若患者患有神经性皮炎,患者不能吃辛辣刺激性食物以及发物,也不能吃一些补气血的食物;若患者患有过敏性紫癜,不能吃辛辣刺激性食物,也不能抽烟喝酒;若患者患有白癜风,不能吃鱼虾、羊肉、葱蒜辣椒,也不能喝酒,一些水果也要少吃,例如猕猴桃、柚子、山楂以及酸枣等;若患者患有脱发类的皮肤病,需忌口辛辣刺激性食物,一些患者可结合医嘱,适当喝一些黄酒,能够起到生发的功效;若患者患有感染性皮肤病,例如脓疱疮或者单纯性毛囊炎等,需忌口鹅肉以及大蒜等食物。

总而言之,皮肤病患者由于发病原因不同,在忌口上也存在一定的差异性。对于患者来说,需结合自己的病情有针对性地进行忌口,促进病情的快速康复。(海南省第五人民医院 杜星达)

## 脑卒中 护理康复小科普 一文教你读懂

提前预防对控制卒中发生有着重要意义,因此大家应做好自我以及身边亲人观察,当发现有以下卒中发生前的一些先兆时及时到医院进行专业诊断。(1)脸部、手臂或腿部麻木;(2)言语不清且出现理解能力下降;(3)不明原因的头疼;(4)单眼或双眼视力下降;(5)行走困难,原因不明跌倒;(6)失去平衡或协调能力变差。

**功能锻炼。**脑卒中尤其是老年脑卒中患者在发病后需要卧床静养,此时将出现肌肉萎缩等问题,进一步加重患者肢体运动障碍,为此应及时为患者做好肢体的功能锻炼,即辅助患者在床上开展患肢伸屈、抬高、内旋、外展等运动,时间应控制在半小时,且每天应开展2次或以上。

**体位管理。**(1)仰卧位。将枕头分别放在患者头部与患肢下方,并指导患者双臂伸直且掌心向下;(2)健侧卧位。身体面向功能正常肢体的方向,头放置于枕头上,和躯干呈直线,躯干略为前倾,同时将患肢放在枕头上;(3)患侧卧位。身体面向功能异常肢体的方向,患侧肩关节向前平伸,健侧上肢放在身上,患侧下肢膝关节略屈曲,髋关节伸直;(4)俯卧位。指导患者呈俯卧位,将脸部下方放在枕头上,露出口鼻。

**饮食护理。**首先应为患者提供半流质的食物,以清淡且富含营养的食物为主,同时应保证患者多加食用高纤维食物,以此来促进患者肠胃蠕动。其次在进食工具选择上应以小而浅的勺子为主,并将食物送至口舌后部以便于患者吞咽。最后在喂食时不应过快,应根据患者需求调整喂食时间,一般不应少于半小时,且延长喂食时间还便于患者在此期间完成吞咽功能恢复。此外,对于存在意识障碍的患者则应进行鼻饲饮食,以此来保证患者营养平衡。

(海南医学院第二附属医院 郭晓婷)

### 关注老年人

## 关于老年患者 睡眠障碍的护理 你了解多少

随着老年人年龄的逐渐增长,疾病也越来越多,临床中很多老年人出现了睡眠障碍,但是很多人并不知道如何护理睡眠障碍的老年人,为此,本文为大家就这一问题进行科普。

### 1.一般护理

需要给予老年人舒适的睡眠环境,并引导病人改善不良的睡眠习惯,减少熬夜的次数,家属可以根据老年人的习惯,在睡前放一些舒缓的音乐,有助于老年人放松心情,还可以在睡前陪伴老年人散步,这样也能够放松神经。

在睡觉之前,可以用热水泡脚(糖尿病患者水温控制在40℃),按揉足底的涌泉穴,两侧各100次,直到脚底发热为宜,这样更有助于睡眠。

### 2.饮食护理

对于伴有睡眠障碍的老年人来说,饮食上要禁忌一些辛辣、刺激性的食物,因为这会兴奋人体的神经,进而引发失眠的现象。

不能食用太多不易消化的食物,例如肥肉、粘性食品、油炸类食物等,这些食物在胃中会储存较长的时间,很容易影响老年人的正常休息。

在睡前不能饮酒、咖啡、浓茶等,不能吸烟,这些都会导致神经兴奋,阻碍睡眠。

老年患者尽量避免在睡前两小时内过多饮水,会增加夜尿次数,影响睡眠。

患有睡眠障碍的老年人,晚餐不能吃得过饱,会增加肠胃的负担,影响睡眠。

### 3.心理护理

很多睡眠障碍的老年人会产生一些烦躁、焦虑的心理,由于长期失眠,很容易产生各种负面情绪,而这些情绪也会导致睡眠障碍加重,形成恶性循环,因此,在生活中,家属应及时疏导老年人的情绪,这样能使其舒缓心情,更有助摆脱睡眠障碍。

总之,睡眠障碍是很多老年人都会产生的症状,希望通过本篇文章能够让人们认识到正确的护理方式。

(海南医学院第一附属医院 王小蓓)

## 老年糖尿病 应注意哪些细节

我国是世界上糖尿病患者较多的国家,60岁老年人患病比例占20%以上,为了帮助老年糖尿病患者实现血糖控制以及提高其生活质量,特为大家讲解糖尿病患者应注意的事项。

**日常生活中做好低血糖预防。**老年糖尿病患者主要采用降糖药物或胰岛素来控制血糖,因此虽然长期保持血糖处于标准值很难,但通常不会出现血糖过高情况,可药物服用过量或因其他原因导致低血糖的风险较高,为此老年糖尿病患者需要保证衣服口袋里随时有补充糖分的食物,如糖块、水果等,一旦察觉异常及时进行血糖补充,避免因低血糖发生跌倒等意外。

**选择合适的锻炼方式。**老年糖尿病患者还可以通过运动实现血糖控制,此外科学有效的运动还能够提高老年糖尿病患者的肌肉力量与免疫能力,因此日常生活中应积极开展主动的运动锻炼。但为避免过度运动或者运动不当等问题发生,老年糖尿病患者应选择适当的锻炼方式,如太极拳、八段锦、广场舞、慢走等,不可开展较为激烈的运动。

**注意日常饮食的控制。**老年糖尿病患者需要控糖,但同时也需要糖分补充,这就要求老年糖尿病患者要注意日常饮食的控制,即合理摄入每日糖分,并减少食用含糖量高的水果以及含胆固醇高的肉类和油脂等食物,此外烟酒均不利于老年糖尿病患者健康,因此应戒烟戒酒。

**房间内光线充足。**老年糖尿病患者在受伤后,伤口不易愈合,因此具有较大的感染风险,因此为避免跌伤、剧蹭等问题发生,应保持房间内光线充足,在晚间也要开一盏夜灯。

做好地面的防滑与平整措施。老年糖尿病患者很容易因地面不平整或打滑等原因突然摔倒,因此卫生间、厨房等应改用防滑地砖或铺设防滑垫。

(海南医学院第一附属医院 李俊)

