



夏季天气炎热,身体新陈代谢加快,大量出汗会使血液中部分水分流失,血液浓度增加,夏季献血需要注意什么?

关于无偿献血 你需要了解这些

■本报记者 贺正香

夏季天气炎热,身体新陈代谢加快,大量出汗会使血液中部分水分流失,血液浓度增加,夏季献血需要注意什么?下面这些关于献血的常见问题,也是大家需要了解的关于无偿献血的知识,日前,记者邀请市中心血站的工作人员进行了解答。

1.捐献的血液从采血到临床使用,经历了怎样的“旅程”?

献血时,中心血站的工作人员会根据献血者的身体状况,抽取200ml、300ml到400ml不等的一袋血液和一根5ml~10ml的血液样本,通过送检车,在6小时内送到市中心血站进行制备和检验。

以成分血为例,在成分科,通过物理或化学的方法,将血液制备成各类成分血制品。随后,这些血液制品会被送到待检库,检测合格的制品会

贴上标签,然后送到血液储存区,按照每一种血液制品不同的特性,进行不同温度的保存,以便随时送至临床使用。比如,为了保证血液质量,目前临床需求最多的红细胞制品需要在2℃~6℃的环境下保存,一般保存15~20天即被使用。

2.献血前能不能吃东西?

献血前应正常饮食,不宜空腹。献血当日早晨应清淡饮食,比如喝稀饭,吃馒头、面包、鸡蛋等,以免在献血过程中出现头晕、心慌、出汗等反应。

3.献血会引起肥胖吗?

有些献血者认为自己血液损失过多,就过分摄入,导致营养过剩,可能引起肥胖。其实,献血本身不会引起肥胖,除非你摄入过量。健康成年人在献血200~400毫升后不会引起身体不适,适当休息、补充营养即可。

4.为什么鼓励一次献血400ml?

这是最佳献血量吗?

鼓励献血者一次献血400ml主要有两个原因:一是从献血者的健康角度看,人体血液总量占体重的8%,一次献血400ml,只占总血容量的10%,丝毫不会损害献血者的身体健康。二是为了保护受血者的健康,接受一个人的血液要比接受两个人的血液更安全,产生免疫反应的概率降低,传播疾病的风险也降低一半。

5.夏季献血需要注意什么?

多喝水,夏季天气炎热,身体新陈代谢加快,大量出汗会使血液中部分水分流失,血液浓度增加,因此要适当补充水分。

防感染,夏季人体出汗较多,献血后静脉穿刺部位要保持清洁,24小时内不要沾水,以防感染的发生。

献血前清淡饮食,油腻食物会使大量脂类进入血液形成脂肪血,受血者输人这种血液容易出现过敏性输血反应。

献激情热血 守清廉本色

弘湘公司开展“清廉庆七一”无偿献血活动

■通讯员 唐琼

本报讯 为迎接中国共产党诞辰97周年,6月28日,弘湘集团公司开展以“献激情热血 守清廉本色”为主题的无偿献血活动。

上午9点开始,整个活动现场热闹而有序,签到、填表、体检、验血、抽血。集团公司纪检组组长阳丽萍率先垂范走上献血车,为活动拉开序幕,这也是她任纪检组长以来连续3年无偿献血。

来自集团子公司一名志愿者表示:“虽然自己已经不是第一次献血,但是每一次内心都是很激动的。想着能为社会及医疗系统做出一份贡献,能通过自己一点一滴的付出,为患者们提供帮助,内心都是无比骄傲自豪的。”献血完毕后,绝大多数同志都没有按要求休息,又立即回到各自岗位继续工作,他们当中不少人已是多次参加无偿献血了。

活动持续了2个小时,有22个员工参加,献出血量共计7100毫升。



通过此次“清廉庆七一”无偿献血活动,集团公司党员干部用实际行动践

行人党誓言,在勇于承担社会责任的同时永葆共产党员的政治本色。

一旦溺水，教你如何自救与施救

■本报记者 贺正香

进入夏季,天气炎热,许多市民喜欢到河边游泳、戏水,如遇到溺水时如何自救与施救,显得尤为重要。

据南华大学附属第二医院急诊科专家介绍,游泳中常会遭遇到的意外是抽筋、疲乏、漩涡、急浪等,这时要沉着冷静,按照一定的方法进行自我救护,如果是手指抽筋,则可将手

握拳,然后用力张开,迅速反复多做几次。如果是小腿或脚趾抽筋,用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾,并用力向身体方向拉。如果是大腿抽筋的话,可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。除呼救外,取仰卧位,头部向后,使鼻部可露出水面呼吸,此时千万不要慌张,不要将手臂上举乱扑腾,而使身体下沉更快。

如何救护溺水者,专家介绍,可

投入木板、救生圈、长杆等,让落水者攀扶上岸,或游到溺水者附近,观察清楚位置,从其后方出手救援,切忌迎面接触溺水者,因溺水者神志不清或心慌意乱,必定会紧紧抱住救援者,导致一同被淹的危险。心肺复苏是抢救溺水者的重要措施,需要抓紧时间进行,如果单纯等他人来抢救会丧失抢救时机。

“老船员”的故事

彭骏驰

又是一个春天,乘着祖国新时代的和煦春风,我们迎来了衡阳市第一人民医院“两院”合并后的第十三个年头。回顾医院这艘“大船”历经的风风雨雨,一件件历久弥新的往事涌上心头,特别是想起“老船员”——管华林主任尽人皆知的故事,让我肃然起敬,思绪万千。

顾大局 促和谐

十三年前的寒冬,新的衡阳市第一人民医院在改革的浪潮中扬帆起航,面对风起浪涌的征程,船上的“一医人”既有许多美好的向往、昂扬的斗志,又有绕不过的困惑、迷茫,精简人员、融合稳定是当务之急。为了让“大船”首航顺利,时任“班子”纪委书记的管华林作出一个非凡的选择,主动请辞让贤,改任党委办主任,为全院减员重组作出示范,助力“大船”驶入安全港湾,换来了领导和同志们的声声赞语,时至今日有人向他问起这一往事时,仍爽快地回答“只要医院和谐发展,我不后悔”。

敢担当 创佳绩

2006年仲夏,我院接受一项上级赋予的慈善扶贫任务——香港“健康快车”免费实施白内障复明手术,“老船员”受命担负此项目办公室主任的重任,他带领两名同事精心做好项目的联络、组织、协调、督导、宣传等工作,当“健康快车”开进衡阳时,他奔赴一线连续奋战48小时,圆满完成了接车、调度、安置等任务。在医院及各方单位的大力支持下,经过七个月的艰辛努力,让全市5000余名贫困白内障患者接受筛查或治疗,1632名符合手术条件的白内障患者重见光明,深深感受党和政府的亲切关怀,大大提升了医院的社会影响力和美誉度。从此,衡阳市第一人民医院这艘“大船”闻名遐迩,雄姿勃发,呈现出傲然崛起、破浪前行的态势。

明志向 勤做事

在“大船”漫长的“航行”中,“老船员”深知医院发展的硬道理,正确处理“公与私”“大与小”“远与近”的关系,始终充满理想和激情,保持乐观、勤奋的风格。虽然他不能像医生、护士一样昼夜呵护病人的健康,但他勤于思考、乐干实事,善于当好“舵手”的参谋员、医院的宣传员、临床的服务员、病人的导诊员。深入基层摸实情、探是非,给领导坦诚讲真话、出实招;笔耕不息写公文、做宣传,近万篇的公务文稿、千余篇的媒体报道,凝结着他的心血与智慧;同时,积极配合群体健康体检,热情帮助困难病人就诊,在志愿服务人民健康的行动中,彰显“奉献、友爱、互助、进步”的精神,护卫“大船”又稳又快地驶向远方。

顶风雨 见彩虹

2011年阳春,医院“领航人”按照减员增效的要求,将党委办与院办合并。自此,“两办”人员较过去减少2人,工作常常处于满负荷状态,他带领大家吃苦耐劳,毫无怨言,“5+2”“白加黑”的工作模式早已成了“老船员”的习惯,难怪其妻子时常评价他“自己的家是宾馆,医院才是他的家”。一次,为赶制省劳模、全国“五一”劳动奖章获得者——眼科主任陈恩亚的宣传视频,“老船员”竟然强忍着双腿长满疖肿的病痛,从撰稿到拍摄、从编辑到后期制作,连续拼搏一个星期,如期完成了作品制作任务。七年下来,他与办公室的兄弟姐妹们风雨同舟,顶过“暴雨”,遇过“暗礁”,闯过“巨浪”,见证了风雨之后的“彩虹”,接踵而至的集体荣誉及个人立功受奖的荣耀,浓缩了他那“院兴我荣、院衰我耻”的满腔情怀。

时间是伟大的书写者,忠实地记录了“大船”十三个春秋的光辉历程。展望医院新的征程,欲达幸福的彼岸,我们应当向“老船员”和其他“优秀船员”看齐,爱院敬业,奋发有为,共同唱响“发扬优良传统,紧跟时代步伐,在平凡的岗位续写辉煌”之歌。

