

健康指南

心理诊室

特殊人群献血要注意什么?

一、血液概述

血液是血液的重要组成部分,它承载着为全身输送氧气和营养物质、维持体液平衡、防御外来病原体等重要功能。血液疾病,如贫血、出血性疾病、白血病等,会对人体健康产生严重威胁。因此,了解血液及其相关产品的重要性不言而喻。

二、血液成分

血液主要由血浆和血细胞组成。血细胞包括红细胞、白细胞和血小板。

- 1.红细胞:主要负责输送氧气到身体各个部位。当红细胞数量减少或功能异常时,会导致贫血、缺氧等症状。
2.白细胞:作为免疫系统的一部分,白细胞负责消灭外来病原体和体内异常细胞。
3.血小板:在止血和凝血过程中起重要作用。当血小板数量减少或功能异常时,会导致出血倾向增加。

三、血液疗法

血液疗法是指利用血液或其成分来治疗疾病的方法。常见的血液疗法包括:

- 1.输血:将含有健康血细胞的血液输给患者,以改善贫血或提高患者抵抗力。
2.血浆疗法:将健康血浆输给患者,以补充体内缺乏的某种凝血因子或免疫球蛋白。
3.骨髓移植:通过移植健康的造血干细胞来治疗某些血液疾病,如白血病。

四、血液安全

确保血液安全是输血及血液疗法中的首要任务。以下措施有助于保障血液安全:

- 1.献血者筛查:对献血者进行严格的健康筛查,确保其不携带任何传染病。
2.血液储存和处理:采用适当的储存条件,如低温冷藏,以保持血液成分的有效性。
3.血液运输:使用专业的运输设备,确保血液在运输过程中不会受到污染。

五、特殊人群献血

- 1.孕妇:孕妇在孕期和产后的短时间内不宜献血。在孕中期和孕晚期,孕妇容易出现贫血现象,因此在此期间不宜献血。
2.哺乳期妇女:哺乳期妇女在哺乳期间不宜献血,因为献血可能会影响乳汁分泌和婴儿的健康。
3.老年人:老年人可以根据自己的健康状况选择是否献血,但需注意控制献血频率和献血量。
4.慢性病患者:患有慢性病的患者需在病情稳定期且经过医生批准后才能献血。
5.近期手术或疾病患者:近期接受过手术或患有疾病的患者需在身体完全康复且经过医生批准后才能献血。
6.免疫系统疾病患者:免疫系统疾病患者可能会影响血液的质量和安全性,因此通常不建议献血。



傅奇 重庆市血液中心供血科科长,副主任护师

一个人在大学食堂吃饭被身边同学诟病怎么办?

莎莎(女)是大学新生,一开始有同学陪她一起吃饭,但莎莎比较喜欢一个人吃,所以和那个同学协商后就自己一个人吃了。莎莎觉得一个人吃饭很爽,但久而久之就听到身边有人在小声嘀咕:“那个人怎么经常一个人吃饭,是不是没朋友……”

本来一个人吃饭好好好,听到这些莎莎心情很不好,感觉很是心累。



雍那 心理主治医师

【不接受】你一个人吃饭感到很爽,那么你就享受独处的快乐就好。为什么听到人家小声嘀咕之后,你就感到纠结心累了呢?因为你无法接受别人这么说,这也是没有边界感的表现。你无法去改变别人的想法,如果你感到介意,那么你就和同学一起吃饭。如果你还是喜欢自己一个人吃饭,那么你就不要介意人家怎么说。

【为谁而活】过分在意别人的想法,因为人家的想法而陷入自我内耗中,这就是过分关注别人的表现,也是没有为自己而活的表现。这相当于让自己成为了别人的奴隶,因为只有奴隶才会受制于自己的主人。我们正常人都是为自己而活,遵从自己内心的想法,活成自己想要的模样,做一个快乐的自己。

重庆晚报-厢遇记者 田刚

生活常识

如何防范“鬼秤”?



第一招:用“眼”观察 查看或留意在用电子秤是否贴有强制检定合格标识,是否处于有效检定周期内。尽量选择计量器具完好、检定标识完整、计量行为规范、诚信水平较高的商家进行消费。

第二招:用“手”核验 消费者可将日常随身携带的物品,如手机、钥匙等,在经检定合格的电子秤上事先精确称重,必要时在商家电子秤上复秤。如重量差异明显超出合理误差,则要提高警惕。在配备“公平秤”的场所购物,必要时可及时到“公平秤”处复秤。购买活鱼等商品时,建议在宰杀前复秤。

第三招:用“口”监督 消费者如发现或怀疑计量作弊行为,可及时向市场主办方投诉反映,或拨打12315热线向市场监管部门投诉举报。

重庆晚报-厢遇记者 李琅

整合资源守护老人身心健康

“婆婆,今天测量的指标还行,但降压药还是得按时吃……”10月27日早上8点,大渡口区春晖路街道古渡社区家庭医生罗敬以便来到辖区居民张淑连家巡诊。

张淑连今年74岁,患有高血压、糖尿病等疾病,需定期检查身体状况。但因身体原因出行不便,社区便给张淑连签约家庭医生,提供上门义诊服务。

据悉,古渡社区60岁以上老年人有3865人,占社区人口总数的27.33%,是一个典型的老年人社。针对这些老人,社区除了每月请专业医生在栋楼下进行集中义诊,还会根据情况上门巡诊,并签约家庭医生。

截至目前,古渡社区已有900多名老年人达成家庭医生签约协议。

重庆晚报通讯员 林利

社区“小路灯”照亮“大民生”

近日,大渡口区茄子溪街道江州社区,随着几盏节能路灯在义渡公园南门前行300米旁内环下穿隧道的安装完毕,亮起的路灯照亮了通行隧道。

此前,由于未安装路灯,隧道内甚至白天都漆黑一片,不仅影响辖区居民早晚出行,还存在安全隐患。为切实解决群众诉求,江州社区在了解这一情况后,积极将问题反映给街道规环办,与城市照明中心积极对接,把安装路灯事宜提上日程。

很快,便在隧道内安装24小时常亮节能LED路灯6盏,点亮了居民的出行路。小路灯,大民生。从黑灯瞎火到灯火通明,路灯的背后是茄子溪街道江州社区着力用实际行动回应群众需要的生动写照。

重庆晚报通讯员 周丽

重庆晚报 登报热线 023-86622662 13368336681 (微信同号) 公告 重庆水轮机厂有限责任公司 重庆高新区市场监督管理局特种设备安全监察科(计量科)科长 何永 整合资源守护老人身心健康 社区“小路灯”照亮“大民生”