

专家详解输血与用血科学知识

关于血液,有很多广为流传的说法,比如影视剧里常常出现的直系亲属间献血、O型血是万能血,其实这些说法都是误解。

O型血不是“通用血型”

首先,直系亲属间直接输血有很高的风险,极易引发严重的输血不良反应。

北京大学人民医院输血科主任侯瑞琴介绍说,直系亲属相互之间,大家的HLA(人类白细胞抗原)配型是半合或者是全相合,这中间就涉及我们献血者的淋巴细胞输入到患者体内之后,异体的淋巴细胞过度增殖,这个时候我们就会产生输血相关移植物抗宿主病,这种是非常严重的一些输血不良反应,严重的时候可以导致我们输血患者的生命的危险。

而O型血也并不是可以随意使用的“通用血型”,而是特定情况下的应急选择。如果使用不当,同样可能带来严重风险。

北京大学人民医院输血科主任侯瑞琴介绍说,O型血,它其中是有很强的抗A、抗B的抗体,输到其他血型的患者体内,会引起特别强烈的一个溶血反应。法规要求是以同型输血为主,但是在紧急抢救的时候,可以用一些抗体效价比较低的O型全血来作为血液能给病人做紧急救治,所以输血的时候总的原则是同型输血。

献血前不宜空腹

很多人认为献血前和体检前一样需要空腹,这样血液更干净,这也是可能影响健康的误区,献血前不宜空腹,但也要忌大鱼大肉和不能饮酒。

四川大学华西医院上锦医院输血科主任胥劲介绍说,建议献血前的前两餐吃比较清淡的食物,最好是素食,常规的碳水加上一些蔬菜就可以了。尽量避免吃大鱼大肉、油腻的东西,这些会导致血液质量可能不能满足临床用血的需求。

当然献血后也无需特殊进补,饮食的重点是提供造血所需的“原料”。优质“补血”食材:包括富含铁质的红肉(牛肉、猪肉)、菠菜、黑木耳等;富含蛋白质的鸡蛋、牛奶、豆制品等。



献血后身体如何“智能恢复”

无偿献血会不会影响健康以及身体好不好恢复,是想献血的人最关心的问题,其实对于符合献血条件的健康成年人来说,捐献血液后,身体就会启动“智能恢复”,这是一个科学、安全且可逆的生理过程。

人体血液总量约占体重的7%~8%,献血200—400毫升仅占血液总量的5%~10%。失去的血液会通过肝、脾等器官储存的血液迅速补充,骨髓造血功能也会加速生成新血细胞。各种成分的恢复有自己快速有序的时间线。

血浆容量恢复最快:身体会通过组织液迅速补充水分,在献血后1—2小时内,血容量就能基本恢复。血小板和白细胞恢复速度中等,在献血后几天内(约24—72小时)就能恢复到正常水平。

红细胞和血红蛋白是恢复相对最慢的部分:骨髓会立即接收到“需要制造红细胞”的信号,加快造血。体内的铁元素会被调动起来,用于合成新的血红蛋白。通常需要2—3周左右,红细胞数量就能完全恢复到献血前的水平。

藏在家里的致癌物 很多人天天接触却不知

日常生活中,潜藏着一些被我们忽视的致癌元凶。了解这些物质并采取相应措施减少接触,对于我们和家人的健康至关重要。

土榨花生油

很多人认为土榨花生油更香,但要特别提醒:土榨花生油一直都是强致癌物黄曲霉毒素超标的重灾区,因为这些油没有经过精炼处理,很容易让黄曲霉毒素“安家落户”。

除了土榨花生油,黄曲霉毒素也可能存在于发霉的花生、玉米等粮油产品中。因此,储存粮食时建议保持干燥、通风,出现霉变的食品应果断丢弃。

那么,如果家中的筷子或砧板不慎接触了含有黄曲霉的粮油产品,需要整套丢掉吗?

黄曲霉需要特定的环境和营养物质才能生长,要产生黄曲霉毒素也需要一定的条件,而筷子、砧板等不存在丰富的营养,较难产生黄曲霉毒素。

建议洗完筷子后,烘干或晾晒后再放置于筷桶;砧板用完后记得擦干,竖放或悬挂。此外,还要经常定期消毒。

槟榔

很多人都有嚼槟榔的习惯。然而,槟榔是世界卫生组织下属的国际癌症研究中心定义的1类致癌物(1类致癌物是指有明确致癌作用的物质)。槟榔会导致口腔癌,嚼槟榔还有很强的成瘾性,一旦开始嚼就很难戒掉。

口腔癌是最常见的头颈部恶性肿瘤,全球每年新发病例约30万例,其中近半数患者死亡。我国每年新增口腔癌患者约5.8万例,男性患者占70%以上。

专家介绍,与其他癌症相比,口腔癌比较容易发现。早期口腔癌的患者治愈率较高,在我国可以高达90%。一旦到了中晚期,五年生存率在55%~65%。希望大家能够珍惜生命,远离槟榔。

油烟

烹饪时产生的油烟是室内空气污染的主要来源之一,会对人体健康构成严重威胁。

有数据显示,肺癌已超过乳腺癌成为女性最常见癌症。但是,女性通常吸烟率很低,为什么肺癌发病率却很高?其中一个原因就是高温油烟。



油烟中的有害物质,如苯并芘、丙烯醛等,存在诱发肺癌的风险。研究表明,在不吸烟的女性群体中,长期接触炒菜油烟的人肺癌的发生风险会提高3.79倍。

每次做饭应提前打开抽油烟机,烹饪结束后不要立刻关闭,应持续开启几分钟,以清除残留油烟。

平时做菜也尽量减少爆炒、煎、炸等容易产生油烟的烹饪方式,多采用蒸、煮、烤、凉拌。如果抽油烟效果不好,可以用微波炉、烤箱等工具替代明火烹饪。

鱼生、醉虾等

去南方沿海地区旅游的朋友很可能都吃过鱼生、鱼生粥等淡水鱼虾食品。

需要注意的是,淡水鱼中有一种非常常见的寄生虫——华支睾吸虫,也叫肝吸虫,是我国感染率最高的寄生虫之一,是1类致癌物。

生吃淡水水产是造成肝吸虫感染最重要的因素。目前已知有近70种淡水水产都可以感染肝吸虫。因此,大家尽量不要生吃淡水鱼虾。自己在家做淡水鱼虾时,也要注意将案板、刀具以及容器等生熟分开,防止交叉污染。

纯果汁其实是“糖水” 有血糖问题要慎喝

很多人把纯果汁当作健康饮品,认为它比碳酸饮料或果汁饮料更适合日常饮用。最近有报道说,浙江一位年轻男子戒掉可乐,近半年每日大量饮用纯果汁,体重骤减的同时,还突发急症入院,被诊断为糖尿病酮症酸中毒。

医生提醒说,如果本身存在血糖异常,长期大量摄入纯果汁,容易诱发糖尿病酮症酸中毒这类急性并发症。

北京大学人民医院内分泌科副主任医师刘蔚介绍,糖尿病的酮症酸中毒属于糖尿病的急性并发症之一,这也就是一个临床上非常危急的情况,这位患者他大概率是长期暴露于高血糖水平。那么在一些应激因素,像常见的发热、腹泻这样的诱因之下,可能会并发糖尿病酮症,进而导致酸中毒,一种急性的临床表现。

纯果汁为何升糖快

读懂“游离糖”

不少人认为鲜榨果汁取自天然鲜果,不仅营养丰富还好吸收,很多家庭也常自制饮用。这样的吃法真的健康吗?专家提醒,完整水果中的膳食纤维如同“缓冲层”,可以放缓糖分吸收、稳定血糖。一旦榨成果汁,营养结构就会彻底改变,看似健康的饮品,其实是高浓度的游离糖水。

专家表示,想要摄入水果营养,直接吃是最佳方式。完整水果保留全部膳食纤维、维生素和矿物质,咀嚼过程还能增加饱腹感,延缓糖分吸收,兼顾营养与健康。等量果汁与碳酸饮料含糖量接近,部分果汁甚至更高。

北京大学人民医院内分泌科副主任医师刘蔚介绍,这里有一个概念叫游离糖,本质上就是食物中原本含有但是被快速释放出来的糖,本来膳食纤维对它是一个很好的缓冲,能够让它减缓吸收,榨成果汁其实就是剥离了这样一个延缓吸收的缓冲剂,500毫升的果汁,里面的含糖量大约在50克左右,碳酸饮料大约500毫升也是50克左右的糖,因此果汁并不是真的更健康。

吃水果优于喝果汁

过度加工营养易折损

榨汁榨掉的是有益的膳食纤维,最终留下来的就是一杯“糖水”。游离糖进入人体后,吸收速度极快,血糖会像“火箭”一样瞬间飙升,给胰岛功能带来巨大负担,另外水果中的维生素C等营养物质在经过榨汁后,也会造成氧化和损耗,营养价值大大下降。

北京大学人民医院内分泌科副主任医师刘蔚介绍说,在榨汁的过程中,其实消耗掉了膳食纤维,我们其实希望更多摄入一些维生素,这类的物质它是非常容易氧化的,那么在反复研磨或暴露于空气中,这个过程势必会影响维生素的保存。我们一定要避免把一些食物过度精细化摄入。



节食无运动莫名消瘦

警惕代谢疾病信号

此外,医生还提醒:如果没有节食,也没有增

加运动,体重却在短期内莫名下降,还伴有多饮、多尿、口干等表现,这很可能是代谢疾病的信号,一定要及时就医检查。

糖尿病的典型症状为“三多一少”,分别是多饮、多食、多尿、体重下降,由于初期没有明显痛感,很容易被忽视,还有部分患者为不典型症状,甚至误判为“减肥成功”,进而延误就诊时机。

北京大学人民医院内分泌科副主任医师刘蔚介绍说,有一些会表现得特别晚,以消瘦为主要症状,有时候症状确实都不特别典型,有的患者他觉得乏力没有劲或者头晕,总觉得口中有一些甜味,或者总觉得特别口干,想喝水,伤口破了以后老是不结痂不愈合,这些其实都是一些比较早期的征兆。

乏力口干伤口难愈

尽快排查血糖问题

肥胖、长期作息紊乱、长期摄入高糖饮品,都是2型糖尿病的高危因素。当身体出现不明原因消瘦、持续口干乏力、频繁起夜等情况时,一定要第一时间去医院监测血糖,排查代谢性疾病。

只是按个肩颈 为何会突发血栓

日常肩颈酸痛,不少人会选择按摩放松。近期,不少网友反映,因为肩颈按摩不当诱发急性脑梗。有人按摩后手臂麻木,连一杯水都端不稳,检查发现右侧颈动脉管腔内形成血栓。还有一些人本身没有高血压、糖尿病、高血脂等“三高”问题,也不抽烟、不喝酒,却在按摩后头痛欲裂,查出急性血栓。本想放松肌肉,为什么会引发脑梗?

颈部血管脆弱

不当按摩易致血栓

专家解释,颈部是连接心脏与大脑的供血通道,生理结构比较脆弱。人体大脑供血依靠颈动脉、椎动脉两套血管,全部从颈部穿行。颈部血管位置表浅,缺少比较厚的骨骼肌保护,耐受外力能力差。

首都医科大学附属北京天坛医院健康管理中心主任郑华光介绍说,按摩如果方法不恰当,可以造成椎动脉或者颈动脉夹层的改变,动脉内膜的撕裂,血液进入到内膜和中膜之间,这样的话会造成血管狭窄,撕裂的时候也有血小板的聚集,就会造成脑梗塞。

颈部哪里不能按

专家划清安全红线

不当的颈部按摩可能诱发血栓,进而造成脑梗。那么,究竟脖子有哪些位置不能按?按摩手法又该如何把握?专家也划出了颈部的“危险区”,给出明确提醒。

专家指出,除了颈动脉、椎动脉两个血管区域不能大力按摩以外,锁骨下血管区域也要特别注意,按摩不当会导致头晕手麻,甚至血管损伤。另外,脖子两侧靠前、喉结左右各有一处感受器,叫颈动脉窦,它是人体自带的血压心率调节器,受到按压刺激后,身体会自动反射。

首都医科大学附属北京天坛医院健康管理中心主任郑华光介绍说,颈动脉窦处于颈动脉的管壁,颈动脉窦按摩可以让心率变缓,甚至可以让心脏骤停。

专家提醒,推拿按摩讲究的是技巧和手法,不是越大力越好。

首都医科大学附属北京天坛医院中医科副主任医师李焕芹介绍说,肩颈按摩强调一个原则,按摩要轻柔、和缓,按摩的层次有一定区分是皮部的问题,还是肌肉筋膜层的问题,还是骨关节稳定性不好的问题。按摩的手法 and 力度是不一样的。



按摩并非人人适宜

五类人群要慎做

按照国家相关服务规范,部分人群本就不适合接受按摩。颈部、肩部结构特殊,按摩风险翻倍,一定要提前评估身体状况。一起来了解具体禁忌人群,以及按摩后需要警惕的危险信号。

- 1.骨折、骨结核,或骨质疏松严重的人——按摩易造成骨骼损伤;
 - 2.有严重心、脑、肝、肾、肺等脏器疾病的人——不当按摩可能诱发病情波动;
 - 3.过度疲劳、醉酒状态的人——身体机能失衡,按摩可能适得其反;
 - 4.不明原因疼痛、发热、眩晕,还没明确诊断的人——按摩会掩盖病情,延误治疗;
 - 5.经期、孕期女性——避免腰腹部按摩,颈肩按摩也需格外谨慎,最好咨询医生后再进行。
- 专家提醒,按摩后脖子、肩膀有轻微酸痛,没有其他不适,大多是肌肉受力过度导致的,一般2到3天就会自行缓解,不用过于担心。如果按摩后,疼痛特别剧烈,并出现头晕、头痛、肢体无力、步态不稳、恶心呕吐、说话含糊,这些很可能是血管受损的信号,一定要及时就医。

蓝莓有什么作用 真的能消炎吗

眼下蓝莓正大量上市,“把蓝莓当消炎药吃”的话题频频引发热议,有人甚至称其为“天然消炎药”。蓝莓有什么作用?真的能消炎吗?

蓝莓富含花青素、维生素C、膳食纤维及多种矿物质,核心作用是辅助保护视力、抗氧化,可帮助缓解眼疲劳;同时能补充人体所需营养,助

力增强免疫力、促进肠道蠕动。

不能代替消炎药

蓝莓的抗炎功效,源于其含有的花青素、多酚类等天然抗氧化活性成分。这类物质作用机制较为温和,主要通过清除体内自由基、减轻机体氧化应激反应,进而辅助抑制慢性低度炎症,属于膳食层面的辅助调理手段。其抗炎效果起效缓慢,作用强度较弱,仅针对日常亚健康状态、代谢相关的慢性低度炎症。

临床抗炎药物则是针对炎症病症的专业治疗手段,有明确的诊疗剂量、适用病症和临床用药规范,需在专业医生指导下使用。二者在作用机制、起效速度、作用强度、适用场景上完全不同,如果盲目替代会延误病情,危害身体健康。

需把控合理剂量

首先,蓝莓中富含果胶,鞣酸与果酸,空腹或一次性大量食用,会过度刺激肠胃黏膜,容易引发腹胀、腹痛、腹泻等肠胃不适,鞣酸还可能在胃酸作用下形成胃石,加重肠胃消化负担。

其次,蓝莓含有一定糖分,过量食用会导致血糖快速升高,尤其不利于糖尿病患者,糖耐量异常人群的血糖管理。同时,蓝莓中的草酸盐成分,长期过量摄入会与人体内的钙质结合形成沉淀,影响儿童骨骼发育,增加中老年人骨质疏松风险。

此外,蓝莓富含钾元素,肾病患者过量食用会加重肾脏代谢负担,果酸还会腐蚀牙釉质,增加龋齿发病风险。日常食用蓝莓需把控合理剂量,建议成人每日食用量控制在50克至100克,即一小把即可,尽量避免空腹食用。脾胃虚寒、糖尿病、肾病、凝血功能异常等特殊人群,更需根据自身情况减少食用量。

坚持科学健康饮食

新鲜水果富含维生素、矿物质等营养,合理食用可补充营养,辅助改善身体状态,但疾病治疗需遵医嘱,不可依赖饮食。

总之,科学健康饮食的核心是遵循“均衡多样、适量适度”原则:一是主食粗细搭配,减少精制米面,增加杂粮、杂豆摄入;二是多吃新鲜果蔬,保证种类丰富、摄入量达标;三是荤素搭配,适量摄入优质蛋白,减少高油、高盐、高糖食物;四是规律进餐、三餐定时,不暴饮暴食,结合自身情况调整饮食结构。

荔枝浑身都是宝 养肝补血、补脾益胃

眼下,又到了荔枝上市的季节,鲜嫩清甜的荔枝,不仅是水果,还是一味中药,合理食用能养肝补血、补脾益胃。

“百果之王”的营养密码

健脑安神

荔枝中含有色氨酸,能抑制大脑过度兴奋,帮助睡眠,常食用能改善失眠、健忘、神疲等症状。

开胃健脾

荔枝甘甜多汁,含水量较高,可刺激唾液分泌,有助于生津止渴,开胃健脾,可增强食欲,尤其适宜口干舌燥、食欲不佳者食用。

美容养颜

荔枝富含糖类、蛋白质、有机酸、维生素、矿物质及多种生物活性物质,如单宁、花青素等,这些营养成分能够抑制胶原蛋白、弹性蛋白和透明质酸的分解,防止肌肤松弛、产生皱纹,还可以减少色素沉着,使肌肤保持年轻态。

现代医学研究也证明,食用荔枝能够加速毒素排出,促进细胞生成,使皮肤细腻。

补充能量

荔枝果肉中含有丰富的葡萄糖、蔗糖,含糖量高,具有补充能量和营养的作用。

中医眼中的荔枝温养全身

在中医典籍中,荔枝被誉为“果中美玉”和“纯阳之果”。其味甘、微酸,性温,归脾、肝、心经,具有多种独特的养生功效。

温阳散寒:荔枝是典型的温热性水果,能温阳散寒,适合手脚冰凉、畏寒怕冷的阳虚体质人群食用。

补脾益胃:甘甜入脾,荔枝果肉能补中益气,瘦弱、脾虚的人适当食用可补中益气。

养肝补血:荔枝具有养肝的功效,可以缓解血虚心悸、头晕目眩。女性在经期后若因失血出现气血亏虚,可适当吃些荔枝来补充气血,改善身体状态。



推荐3款食疗方

荔枝双清饮

入夏后,总觉得浑身没劲,晚上翻来覆去睡不着?不妨试试这杯荔枝双清饮,既能肺脾双补,又可宁心安神,适合肺脾两虚,症见乏力、干咳、失眠、口干等人群夏季调养。

鲜荔枝7枚、百合10克、去皮苹果1个、玉竹10克,将食材洗净后,加水熬制20~30分钟即可。

荔枝乌梅饮

平时总觉得口干舌燥,食后胃胀、湿气重或手脚冰凉,不妨试试酸甜清火的荔枝乌梅饮,既能补充水分、调理脾胃,又能降虚火。

取鲜荔枝5枚、乌梅3颗,食材加水熬煮15分钟即可。

荷香荔枝酿虾球

荷香荔枝酿虾球适合脾虚易泻、食欲不佳、

怕冷乏力、需控制体重的人群食用。

荔枝具有养血健脾、生津开胃的功效,可以提升食欲;配合荷叶清暑化湿、升发清阳,可制约荔枝的热;甘草补脾益气,清热解暑,止渴、起调和之用;胡萝卜补肝明目,香菇可益气助食。

虾肉处理:去壳去虾线后剁成泥,与香菇末、胡萝卜未混合,加入胡椒粉、盐、柠檬汁、蛋清、玉米淀粉调味;

荔枝酿肉:去核后涂抹少许淀粉,并填入虾肉;

汤底调制:鲜荷叶、甘草煎汤炖煮5分钟左右,用原汁汆烫荔枝虾球,中小火煮至虾球浮于水面即可。

荔枝不宜吃多了

“荔枝病”是荔枝引起的急性低血糖,也叫“低血糖急性脑炎综合征”,主要表现为头晕、乏力、出汗、面色苍白、心悸、恶心、腹痛、腹泻,严重者可出现突然昏迷、抽搐、心律失常、呼吸困难、血压下降甚至死亡。

“荔枝病”大多是在“空腹+吃多了”的情况下出现的。这是因为荔枝中含有两种有毒氨基酸类似物:次甘氨酸A和亚甲基环丙基甘氨酸,这两种成分会阻断氨基酸、脂肪酸、甘油等物质转化成葡萄糖的通路,导致血糖无法维持,便会出现低血糖,严重时危及生命。空腹大量食用荔枝时,血糖更容易降下来,从而增加发病风险。

下面几类人群属于“荔枝病”高危人群,尤其需要注意。

儿童:属于高发群体,肝脏原储备少,容易发生“荔枝病”。

营养不良人群:肝糖原储备不足,难以维持血糖。

糖尿病患者:本身血糖调节能力受损,风险增加。

空腹吃很多荔枝的人:触发“荔枝病”机制,风险较大。

吃未成熟或半成熟荔枝的人:未成熟或半成熟荔枝中含有较多次甘氨酸A和亚甲基环丙基甘氨酸,更容易增加低血糖风险。

一般人群不必有“荔枝病焦虑”,只要做到“不吃未成熟的荔枝+别空腹吃+别大量吃”,就不用担心“荔枝病”找上门。

夏季食物易生虫 科学储存很重要

进入炎炎夏日,不少消费者发现餐食静置一段时间后,容易滋生蚊虫。对此,天津市消费者协会近日发布提示。

“夏季气温多维持在25℃至35℃,加上空气湿度大,正是苍蝇、果蝇等蚊虫繁殖的最佳温度区间。”天津市消协消费指导部主任徐涛解释说,在此环境下,“蚊虫产卵、孵化速度会达到顶峰。其中果蝇体型小巧、隐蔽性强,十分适应室内环境;苍蝇则偏爱肉类、卤味、油炸类高脂高蛋白熟食。两类蚊虫嗅觉灵敏,食物散发出的香气会快速吸引它们聚集、产卵。”



徐涛表示,餐食脱离保温状态放置1至2小时后,温度会降至30℃以下,恰好契合蝇类活动的适宜温度。一旦没有密封存放,极易遭到污染。“蚊虫虫卵极其细小,肉眼很难分辨。如果餐食敞口摆放,短短数小时,空气中漂浮的虫卵就会落在食物表面并快速孵化。”徐涛说。

不过蝇卵、蝇蛆耐高温,环境温度持续超过42℃便会死亡,正规商家经过充分高温烹制的食品,内部不会存有活体虫体或可孵化虫卵。同时,市面主流熟食、熟食都会经过高温熟制工序,能灭杀大部分虫卵与虫体,再搭配密封餐盒、密闭配送箱,可大幅降低外卖在运输途中沾染蚊虫的风险。“正规餐饮商家会定期开展虫害消杀,配备灭蝇灯、纱帘等防虫设施,从后厨源头降低食材被污染的概率。”徐涛说。

采访中了解到,很多家庭的日常饮食习惯才是食物生虫的主要诱因。外卖拆封后敞口放置、熟食甜品常温隔夜存放、餐后厨余垃圾清理不及时等行为,都会吸引蚊虫来产卵。

对此,天津市消协总结出三个防虫方法:一是坚持现拆现吃,外卖、外购熟食尽量拆封后立刻食用,缩短餐品敞口暴露在空气中的时长,从源头切断蚊虫产卵的机会;二是吃不完的剩餐要用保鲜膜、保鲜盒密封严实,放入冰箱低温冷藏,低温环境能够有效抑制虫卵孵化,阻止蚊虫繁殖,是简单又高效的防虫手段;三是坚决不要将熟食、甜品在常温环境下隔夜存放,餐后要及时清理各类食物残渣,全方位守护夏季饮食健康。

来源:央视网等

声明

吴迪不慎将朔州市西山公馆19-1-501号房的收据丢失,编号:2718271,金额:壹万肆仟玖佰柒拾壹元整(14971元),现声明作废。

齐志强(身份证号:140602197503268518)不慎将朔州市朔城区厚德园二期一单元二层19号房的公共租赁住房租赁证丢失,现声明作废。