健康关注

今年第14个“世界献血者日”主题是“我能做什么”，口号为“献血，现在献血，经常献血”的主体活动，旨在鼓励更多的人参与到献血者行列中来，拯救需要血危急患者，奉献爱心。科学研究表明，献血对心脑血管系统有良好的影响，对减少心脑血管病的发病率具有积极的预防作用。

血液是非常重要的医疗资源

本报记者　**喻京英**

2016年北京39.4万人次参加义务献血

近日，在由北京市红十字血液中心主办的“2017年世界献血者日宣传活动”上，国家卫计委相关负责人表示，无偿献血是一项利国利民的公益性事业，是一项关系到社会和谐稳定、家庭幸福安康的民生工程，更是一座城市文明进步的标志。同时，提供安全、充足的血液，是每个国家医疗保健政策和基础设施建设的一个重要方面。经过多年努力，我国无偿献血及血液安全工作已取得长足进步和发展。

主办单位表示，活动旨在加强公众对无偿献血意义的了解，引导公众对于血液安全的正确认知，鼓励更多的人加入到无偿献血队伍中来。

目前，北京市共设有采供血机构4家、固定献血屋2个、固定献血方舱14个，同时在16个区设有街头流动采血点60个，基本形成了布局合理、管理规范、质量可靠的采供血服务网络。统计显示，2016年北京市参加无偿献血人数39.4万人次，采集血液总量68.6万单位。

专家指出，无论是有计划的治疗还是紧急干预，血液都是非常重要的医疗资源。血液及其制品每年在全球能够挽救数百万人的生命，并能帮助罹患危及生命病症的患者延长生命并提高其生活质量，同时还能支持复杂的医疗和手术程序；对于各种自然灾害、突发事故等紧急情况时的伤员治疗以及孕产妇和儿童卫生保健等方面，血液都具有不可或缺的价值。随时确保充足的血液供应，离不开全社会和献血人群定期参与无偿献血。

参与无偿献血氛围还需提高

献血率和用血量是国际上衡量一个国家医疗卫生事业的两个重要指标。北京市红十字血液中心主任刘江介绍说：“北京无偿献血现状正是全国献血与用血情况的一个缩影。在临床用血量逐年增高的背景下，鼓励更多民众参与无偿献血，对于缓解‘血荒’、挽救生命有着至关重要的意义，是达到以无偿献血为基础，实现供血自给自足目标的关键。”

刘江说，目前北京市红十字会血液中心向首都无偿献血工作捐款的个人、企业颁发证书，此外，“首都献血服务网”“首都献血APP”“首都献血微信公众号”均已正式上线，方便民众了解更多无偿献血的相关知识以及有献血意愿者查询就近献血的具体地点和时间等信息。

尽管如此，由于北京优质医疗卫生资源集中，大量来自全国的危急重症患者来京就医，医院用血需求呈持续上升趋势，无偿献血量仍难以满足临床用血的需求，血液制品供不应求。相比全球高收入国家的献血率为每千人33.1次，中等收入国家为每千人11.7次，低收入国家为每千人4.6次，北京市常住人口无偿献血率达到每千人18.7次，虽位居全国城市之首，但全民参与无偿献血的社会氛围还有待提高，无偿献血事业仍任重道远。

血液安全是用血的重中之重

血液检测是确保临床用血安全最关键的环节之一。目前，我国持续强化血站核酸检测质量控制，血液质量管理水平持续提升。为进一步提高血站质量体系建设，强化实验室质量管理和保障能力，国家卫计委在最新颁布的《血站技术操作规程》中规定，将化学发光免疫分析试验（CLIA）纳入血站血清学检测技术中，联合核酸扩增检测技术（NAT），对血液中乙肝、丙肝、艾滋病、梅毒等感染标志物进行检测。

刘江介绍说，随着对血液和血液制品需求的逐年递增，临床用血安全与血液及其制品的质量和安全性管理也都面临着与日俱增的压力和挑战。自2012年国务院出台《卫生事业发展“十二五”规划》以来，我国已于 2015年末实现血站血液筛查NAT检测全覆盖，将乙肝、丙肝、艾滋病的“窗口期”，从原来血清学检测的56天、82天和22天，分别缩短至31天、23天和10天左右。在极大降低“窗口期”感染潜在风险的同时，也建立了适合我国国情的核酸检测模式和管理体系。除采用NAT以及CLIA检测，提升实验室自动化水平也是血站发展的必然趋势之一，通过全方位提升血站实验室检测技术及自动化水平，能够进一步加强血液制品质量管理，确保临床用血安全。

医说新语

面对慢病该怎么做

静宇　安平

随着我国人口老龄化进程不断加快，慢性病防控已成为建设“健康中国”的重中之重。在日前召开的中国慢病管理大会上，中华预防医学会副会长、著名心脏病专家胡大一表示，慢性病防控不仅需要人们“管住嘴、迈开腿”，建立积极健康的生活方式，也需要各界大力推广群众用得起、有效果的适宜技术，不断提高慢性病防控效果。

根据国家卫计委发布的《中国疾病预防控制工作进展报告》，近10年来，我国慢性病综合防控工作力度不断加大，但防控形势依然严峻，由慢性病导致的死亡人数已占到全国总死亡人数的86.6%，导致的疾病负担占总疾病负担的近70%。

胡大一说，慢性病管理要从根源入手，加大推进预防、治疗、康复一体化服务。慢性病是一种生活方式疾病，不能单纯靠药物来改善，而是要综合采用药物、心理、运动、营养和戒烟进行限制。目前，我国还没有形成完整的慢性病防控体系，公共卫生预防体系和临床医学没能实现紧密结合，以冠心病治疗为例，医生过度强调外界对疾病的干预，哪个血管狭窄就放个支架，而忽视了通过有氧运动、心理调节以及利用人体自身的疾病预防能力和再生能力等，来提高疾病的预防和治疗效果。

胡大一表示，形成一体化的慢性病管理模式，不仅需要医生、护士、患者、心理治疗师、营养师等共同配合，还需要不断开发和应用群众用得起、看得到的新技术。随着新技术的不断发展，“互联网+”之风正刮向慢性病管理。胡大一说，慢性病防控要以糖尿病、高血压等重点慢性病为突破口，充分利用信息技术丰富的防控手段，打造防控平台。以生物电子技术为例，要加强大数据的收集，通过使用该项技术和不使用该项技术的人群对比，加强数据分析，进一步了解该技术改善微循环障碍的机制。

此外，有专家表示，打造慢性病管理平台，需要大数据、云计算、物联网、移动互联网与线下医疗服务紧密结合。除线上的远程，慢性病患者也需要“地面部队的配合”，即预防、治疗、康复为一体的医养4S店，从而加强医患互动，增强和患者之间的同伴教育，共同推动慢性病防控。

专家强调，慢性病防控需要人人参与、人人尽力，让每个人都成为自身健康管理的“第一人”。

医药指南

降糖药并非唯一控糖手段

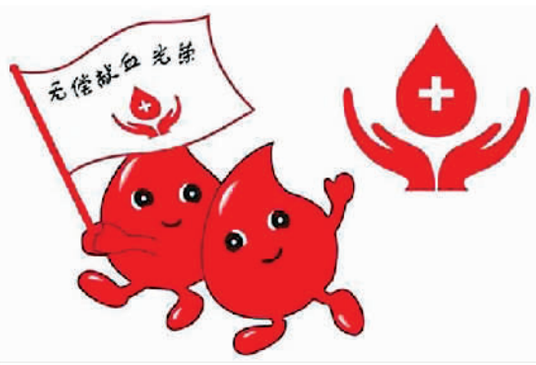
李景仁

目前有很多糖尿病患者用药不规范，存在诸多误区。在第二届华夏糖尿病诊疗与健康管理高峰论坛上，中华医学会内分泌学分会主任委员、解放军总医院内分泌科主任母义明教授，详细列举了各类口服降糖药的特点、作用、机制以及使用禁忌。

母义明说，有些人过于依赖药物，而忽视了非药物治疗。事实上，治疗糖尿病需要多方面综合治疗，包括饮食、运动、药物、自我监测、健康教育等，“五驾马车”缺一不可。饮食和运动是基础，在此基础上配合药物治疗，才能取得良好的降糖效果。还有许多患者急于求成，如果服用几天后血糖仍不理想，就认为药物无效，急于换药，这是不合理的。要知道，药效的发挥需要一个过程，随着用药时间的延长，有些药物的药效才会逐渐显现。类似的误区还有很多。需要强调的是，降糖药物是控制血糖的重要手段，但不是唯一手段，在服用药物的同时，需要配合营养和运动治疗，并做好血糖监测，这样才能与糖尿病“和平共处”。

中国老年保健协会糖尿病专委会主任委员向红丁教授指出，糖尿病已成为社会公害。糖尿病患者的增多，主要源于预防手段的缺失和教育不到位。而糖尿病真正有效的治疗办法是“五驾马车”并重，综合治疗，教育先行，饮食营养疗法应作为基础手段长期坚持。现在人们的生活节奏加快，精神压力大，高糖、高脂、高盐、多油等饮食习惯，也是导致糖尿病患者增多的主要原因。

向红丁说，患者教育工作必须往基层转移，三级医院的专家应走出诊室，走进社区，对糖尿病患者和高危人群进行批次集体诊治，而不是坐在诊室里一个个地等着患者来就医。与此同时，生活方式干预起到的治疗帮助作用，日益得到医界同行的认可。希望通过医生的呼吁和政府的支持，让糖尿病防控工作真正下到基层卫生机构，为我国糖尿病防治的推进做出应有贡献。



链接▶▶▶

献血会损害健康吗

献血的量算多吗？

健康、适龄的献血者一次献血300~400毫升，仅占全身血量的5%—10%。人体平时只有80%的血液在全身循环，还有20%（约有800毫升）的血液储存在肝脏、脾脏、皮肤等小血库中备用。献血后，这些储备中的血液会很快释放到血液循环中来。献血后会加快血液新陈代谢，不仅不会影响健康，对于预防心血管疾病还有一定好处。

献血会降低免疫力吗？

献血会降低免疫力的说法很大一部分原因来自献血时所失去的白细胞和抗体，因为它们可以帮助人体有效地抵抗病原体微生物的感染，形成人体的“免疫防线”。的确，献血会使人体失去一部分血液中的白细胞与抗体，但是从通常献血量来看，人体实际上失去的白细胞与抗体的数量是非常少的。而且，人体自身的血液一直都在不断新陈代谢，每时每刻都有许多血细胞衰老、死亡，例如白细胞的平均寿命只有10天，同时，又有大量新生细胞生成，以维持人体新陈代谢的平衡。所以，献血后失去的水分和无机物，1-2个小时就会补上，血浆中的抗体等蛋白质，由肝脏合成，一两天内就能得到补充，白细胞也就很快恢复到原来水平。

献血后会头晕眼花？

献血后会头晕眼花，只是因为血压的轻微改变。血压是血液对血管的压力。想象你往一个橡胶管道里吹气，你吹的力气越大，管壁受到的压力也越大。嘴向管道里吹气就好比心脏向全身血管泵出血液。血压高往往是因为血管壁太硬了弹性差，血压低可能因为心脏泵出血液的力量不足、心率过缓、血液量少（受伤失血的人可能低到血压都测不到）。但这个血压改变很快会被身体调整过来。献血时，少量血液的失去会让一些献血者的血压暂时降低，从而出现“头晕眼花”的状况，但是也是一种非常暂时的现象。

为了减轻或者避免献血后“头晕眼花”的状况，献血者一般在献血后都会被要求进行一段时间的原地休息，并且补充一些食物和水分。

献血收获意想不到的“福利”

降低血液粘稠度，减少心脑血管疾病的发生。

科学家应用流体变形学和血液动态学，对血液与献血的关系进行了研究。发现当人们献血后，会降低血液粘稠度，使血液流速加快，供氧及运送营养物资的能力增强，可以预防心脑血管疾病如中风（脑血栓、脑溢血）及高血压的发生。

经常献血可提高造血功能

自胎儿出生后，骨髓就成为主要的造血器官。随着年龄的增长，造血功能和血细胞生成率逐渐下降。无偿献血会刺激人体造血功能更加旺盛，加速血细胞的生成，促进血液的新陈代谢。坚持规律献血的人，由于骨髓造血系统不断受到刺激，保持较旺盛的新陈代谢，不断产生出更具生命活力的年轻细胞，新鲜的血细胞的比例明显高于未献血的人。无偿献血能降低或延缓疾病的发生。

可促进、改善心理健康

大量研究表明，健康的情绪可通过神经、体液、内分泌系统沟通大脑及其他组织与器官，使其处于良好的状态，有益于人体免疫力的增强、抵抗力的提高。而献血是救人一命的高尚品行，在助人为乐、与人为善的同时，也使自己的精神得到净化，心灵得到慰藉，工作与生活更加充实。做好事者以德施善，实际上在帮助别人的同时也帮助了自己。

健康资讯

护士领导能力培训项目启动

本报电（**贺鹏**）为探索建立适合我国特色的护理领军人才培养体系，由国际护士会和中华护理学会共同举办的“国际护士会领导力变革”培训项目近日在北京启动。

据介绍，该培训项目计划分3年完成，将为我国培养500名具有知识、策略和能力的护理领军人才，2017年首届培训将在全国12个省开展试点。

百名中瑞卫生专家齐聚北京

本报电（**吴冬**）由瑞典大使馆主办的第二届中瑞健康论坛近日在北京举行。两国卫生领域政府官员及专家学者，分别就慢性呼吸疾病防治、医保政策等话题，进行了深入交流与探讨。

与会者呼吁改善中国呼吸疾病相关药物医保支付方式，将慢性呼吸疾病纳入国家基本公共卫生服务目录，提升慢性呼吸疾病早期诊断率及治疗效果，减轻患者的医疗负担。

2017健康知识传播计划启动

本报电（**陈仲萍**）2017年健康知识传播计划近日在京启动。该计划将在中国健康教育中心的指导下，多方联合打造健康知识传播计划，对健康谣言拨乱反正，让公众回归科学真相。

本年度健康知识传播计划主要任务是组建权威专家顾问团，打通舆情监测、微信辟谣等协作环节；尝试每周推出一期健康创意文字或视频；筹备推出健康知识传播创意大赛等活动。

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

“女不离藕”的说法有什么道理

王红蕊

很久前，一个叫欧莲的姑娘和丈夫生活在一个小村子里，两人相亲相爱，不离不弃。一天夜里，丈夫被官府拉去当兵，一去不回。欧莲痛苦之中投入深池，结束自己年轻的生命。上天被欧莲的痴情感动，让他们的灵魂在池水里相聚，后来他们化作莲藕。莲藕藕断丝连，体现爱情的伟大，体现人们的离别之痛。一段凄美的爱情故事引出了我们今天的主角——莲藕。

藕，出自《神农本草经》，为睡莲科植物莲的膨大根茎，别名菡萏、芙蕖。中医认为，藕甘、寒，具有消淤清热，除烦解渴，止血等功效。藕可补中养神，除百病。常服，轻身耐老，延年益寿。补益十二经脉血气，平体内阳热过盛、火旺。交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损，利耳目，并除寒湿，止脾泄久痢，治女子非经期出血过多等症。生食过多，微动气。捣碎和米煮粥饭食，使人强健，蒸食也好。藕是益脾之果。

民间流传有“男不离韭女不离藕”的说法。女性由于特殊的生理机能，更易患“血证”，藕止血而不留淤，是热病血症的食疗佳品。古医家孟诜这样解释：“产后忌食冷物，惟藕不同生冷，为能破血故也。”多食莲藕对女性来说尤其好处多多。《日用本草》认为：“一切血证宜食之”。衄血、咯血、下血者尤为有益。

藕除了止血还可以止痢。据《养疴漫笔》载：南宋隆兴元年，高宗退位，孝宗继位当朝。这孝宗皇帝生活穷奢，吃腻了山珍海味，又挖空心思吃湖蟹，每日派数十人下湖捉蟹。因多食湖蟹导致脘腹不适，腹痛腹泻，御医诊治数日不治。高宗微服私访，为孝宗寻医找药。这天，高宗来到京城西北的大街上，只见人流熙熙攘攘。药市上，一间药坊面前摆了一大担鲜藕节，人们争相购买。高宗不解，询问药师才知为治痢之故，乃招药师入宫。药师入宫后仔细询问孝宗起病之因，又把脉叩诊，然后禀道：“陛下此疾乃因食湖蟹，损伤脾胃，导致痢疾。要服新采藕节汁，数日可康复。”高宗大喜，忙令人取来金杵臼，将藕节捣汁，送与孝宗，热酒调服，几日后，孝宗果然康复。

藕是一种常见食品，可菜可饭，同时具有很好的药用价值，平时可多食。

（作者为北京市朝阳中医医院医师）