

献血，让世界继续跳动

河南省红十字血液中心 苗军

每年的6月14日是“世界献血者日”，今年的主题是“献血，让世界继续跳动”。

安全血液和血液制品及其输注是保健工作和公共卫生工作的一个重要方面，每天可以拯救数百万人的生命，改善许多患者的健康状况和生活质量。但是，血液短缺情况时有发生。为了确保每个需要安全血液的人都能获得它，所有国家都需要定期献血的自愿无偿献血者。

那么，今天，我们就带大家了解一下关于献血的那些事。

一、您知道自己体内有多少血液吗？

每个人体内的血液量是由自己的体重决定的，血液总量相当于体重的7%~8%。例如：体重60公斤的人，体内有血液4200毫升~4800毫升。

二、每次献血多少毫升合适？

目前，国际上多数国家的规定是每次献血量为400毫升，部分国家和地区为450毫升~600毫升，如日本、韩国等。国内有400毫升、300毫升及200毫升3个献血量。

这个献血量是基于大量医学科学研究和近百年全球献血实践证明的，只要满足献血条件和遵照献血注意事项，这个献血量不会对人体造成不良影响，对献血者是安全的。

在正常情况下，真正参与循环的血液占全部血液的70%~80%，其他20%左右的血液，贮存在肝、脾等器官，不参与血液循环。这部分血液远超400毫升，当人体献血或少量失血时，这些血液会立即释放出来，参与血液循环，以维持人体正常的生理功能。

三、献血后公民享受哪些用血优惠政策？

无偿献血等于给自己和亲人建立了一个“血液银行”。健康时参加无偿献血，不但可以救助他人，还给自己和亲人添了一份保障。一旦自己和亲人在需要时，就可以享受爱心回报。

根据《河南省无偿献血者临床用血费用直接减免工作实施方案》，具体的减免标准为：无偿献血者自献血之日起5年内，可享受献血量3倍的血量；5年后至终身，可享受献血量等量的血量；如果无偿献血者献血量累计满800毫升，10年内免费用所需血量，10年后至终身免费享用献血量3倍的血量；献血量累计满1000毫升，则终身免费用所需血量。无偿献血者的配偶或直系亲属临床需要用血时，可以享受与献血者献血量等量的免费用血。值得一提的是，按照现行政策，亲属关系证明一时难以开具的，可以通过本人承诺予以认可，最大程度方便献血者、让利献血者、优待献血者。

目前，河南省已实现临床用血减免全省一张网、一个标准，全省308所临床供血医疗机构具备临床用血直接减免功能。

据介绍，河南省无偿献血者及其家庭成员省内用血，可在用血医疗机构出院结账时直接减免用血费用。如无偿献血者及其家庭成员在非血站直接供血的医疗机构用血或因其他原因在用血医疗机构未完成直接减免的，可登入“河南无偿献血”公众号，完成用血费用网上减免。

四、献血会影响健康吗？

这种担心是不必要的。无偿献血不但不会影响健康，还有助于献血者保持良好健康的生活方式。

通过献血前的检查，献血者可以得知自己的身体指标是否正常，提醒自己克服不良的生活习惯。献血还可以促进机体的新陈代谢。血液本身具有旺盛的新陈代谢能力，献血会刺激人体造血功能，加速血细胞的生成。医学研究已充分证明，一次献血200毫升~400毫升，是无损身体健康的。

五、献血会被传染上疾病吗？

献血时所用的针头和血袋是经过严格灭菌消毒的一次性物品。每位献血者都会使用一套新的血袋和针头。此外，献血屋及献血车均会定期进行环境消毒。因此，参加无偿献血，您完全不用担心被传染上疾病。

甄选真材实料 安全放心可靠 健康滋养每一餐

奇芝堂 老亲访友 就选奇芝堂

扫码进入商城

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线: 0371-58615152

本期关注

近年来，伴随着大健康理念付诸实践，河南能源焦煤中央医院(以下简称焦煤中央医院)护理部贴近百姓需求，全力实施大护理战略，不断丰富护理内涵，拓展服务领域，创新服务模式，积极应对人口老龄化等新挑战，用有温度、专业的护理服务，精准对接人民群众多样化、差异化的健康需求，努力为群众提供优质高效的护理服务，展现了护理工作的新思路。

大健康时代 护理工作要有新观念新作为

河南能源焦煤中央医院 付悦慧 何阳

从“辅助者”到“合作者” 大力推进复合型护理人才建设

在人们以往的印象中，护理似乎只停留在辅助这个角色上。但是，随着“以患者为中心”向“以健康为中心”转变，护理服务模式也从配合医生完成治疗任务向围绕患者身心健康需求转变。

护士不仅仅是医生的助手，更是合作者；不仅是医嘱的执行者，更是护理的决策者、健康教育者和管理者、医嘱的监督者。患者在医院接触最多的便是护士。在频繁的护理工作中，护士往往能发现病情变化的“蛛丝马迹”及患者心理的细微变化，及时将这些细节反映给医生或进行及时疏导，有利于患者早日康复。

在此次新冠肺炎疫情突发公共卫生事件面前，护士成为“用得上、派得出、挺得住”的中坚力量。

“作为护士，不是量体温、测血压、打针送药那么简单，关键时刻要有与死神拔河的本领。”今年刚荣获焦作市“出彩焦作人”第六届“最美护士”的兰福旭如是说。作为焦作市首位呼吸治疗师，2019年1月，兰福旭在焦煤中央医院重症医学科组建了焦作市第一个呼吸治疗小组。

2020年，援鄂医疗卫队报名时，开展呼吸治疗也是他选择支援武汉的理由之一。在这场没有硝烟的战场上，兼任呼吸治疗师的兰福旭，因理论扎实、业务技术精湛、善于解决工作中的各种疑难问题，从3000名护理人员中脱颖而出，代表河南省医疗队入选武汉同济医院中法新城院区护理专家会诊团队，并担任战时呼吸治疗护理专家会诊、肺康复护理专家会诊、静脉治疗专家会诊等多个不同领域护理专家组成员。凭借重症护理经验和呼吸治疗专业技术，他在处理调节呼吸机参数、解除呼吸机异常工作报警等呼吸治疗问题方面，发挥了不可替代的作用，为其所在病区的很多新冠肺炎患者

赢得了生机。

自2018年起，焦煤中央医院先后选派7名护士前往省级医院进修学习呼吸治疗。兰福旭出征武汉，让大家深刻认识到了呼吸治疗师在重症急救方面的作用。为此，焦煤中央医院护理部2020年成功举办“呼吸行动”交流会，并成立了护理专业的第十个专业技术指导小组——呼吸治疗护理专业技术指导小组，以解决大家在临床上应用氧疗、雾化吸入时存在的误区，第一时间纠正缺氧、解决呼吸困难，减少患者发生呼吸衰竭的概率以及减少呼吸机应用引发的交叉感染等。

国家级伤口治疗师、健康管理师、营养师……如今，焦煤中央医院大力推进复合型护理人才建设。随着专科护理发展，该院在护理领域的学术地位不断提高，各类学术任职逐年增加。

就在2021年4月，焦煤中央医院先后举办了焦作市护理学会第一届信息化护理管理专业委员会第一次代表大会暨学术交流会和焦作市护理学会人文护理专业委员会第一次代表大会暨学术交流会。焦煤中央医院护理部副主任韩艳艳、门诊综合病房楼总护士长靳文娟分别担任市护理学会第一届信息化护理管理专业委员会和市护理学会人文护理专业委员会主任委员，带领全市护理界推进护理信息化建设，并提升对人文护理的内涵建设。

如今，在国家、省、市级各类护理学术会议上，都有焦煤中央医院护理人员活跃的身影。

与此同时，焦煤中央医院还依托旗下的康养机构，在新常态下积极探索实践“医养结合”护理服务新模式，以专业细致的“个性化”陪伴式护理服务，使老年人感受到健康愉悦的生活乐趣，积极应对老龄化社会的到来。

从病房到院外延伸 不断扩大护理服务半径

立足于大护理，焦煤中央医院护理服务领域不断拓宽，除了协助治病，还逐渐延伸到预防、康复等多个环节；护理服务场地不断延展，逐步从医院向社区和家庭延伸，使得护士的工作既有专业技术的“内涵”，又具备健康需求的“外延”。

在长期的临床工作中，焦煤中央医院护理人员发现患者出院后，对康复训练、伤口换药等很多问题无法处理好，就常常利用休息时间，到已出院且留有胃管、尿管的患者和脑卒中后遗症患者家里，为长年卧床及无法自理的患者义务提供上门护理服务。

尤其值得一提的是，焦煤中央医院护理部顺应时代和人民群众的健康需求，以健康科普为切入点，加速促进护理服务从“以治疗为中心”转向“以健康为中心”，精准对接人民群众全生命周期的健康科普、疾病预防、慢性病管理、老年养护等服务领域。

除了在病房向患者开展健康教育外，焦煤中央医院护理部还鼓励护理人员以视频形式，向大众传播医学科普知识，并率先在河南省开启了“互联网+健康科普”新模式，助力健康科普从线下到线上的改革，成效显著。

截至目前，焦煤中央医院已制作各类疾病健康科普视频115部，内容涵盖内科、外科、妇科、儿科、中医等专科知识，先后在河南省及中华护理学会等健康教育微视频大赛上斩获多项大奖；不少健康教育视频点击量已达到数十万次，受众不仅遍及全国

各地，还传播到了其他国家。

针对疫情期间，普通大众最关心的防护问题，吴春华带领护理部利用业余时间制作了生动形象、通俗易懂的系列科普视频及专家公开课，通过新媒体，对大众进行正确的舆论导向及科普。

2021年护士节前夕，一批装订精美的书籍由郑州运到焦煤中央医院。这是河南省护理学会健康教育委员会组织百余名护理专家历时两年编写的“健康中国—跟我学护理—全媒体科普丛书”。与以往不同的是，这套系列丛书紧跟时代需求，书中每个章节都融入了微视频，读者可以扫码观看讲解并分享，被中华护理学会理事长吴欣娟称之为“一部可以移动的‘超级护理宝典’”。该套丛书共有16分册，其中的眼科分册《护佑心灵之窗——眼睛》和皮肤科分册《完美肌肤 精心呵护》均由焦煤中央医院护理团队主编完成。其他分册的书，均由省级医院主编完成的。这意味着，焦煤中央医院是唯一一家参与编写该系列丛书的地市级医院。而这，也从一个侧面反映了焦煤中央医院护理部在健康科普方面走在了全省前列。

除了普及健康科普知识外，焦煤中央医院护理部还多次组织护理人员深入社区、养老院、学校等开展科普讲座、急救技能培训，进行青少年及老年人的安全管理；启动“党建+优质护理”工作模式，充分发挥护理岗位党员的先锋模范作用，以党的建设推动护理质量整体上台阶，让人民群众有更多的幸福感、获得感。

大力实施“身心并重”的护理模式 从“护身”到“护心”

伴随着时代的发展，群众需求的是一个大健康的概念，除了能迅速治愈疾病，更希望医院能够满足他们“好得快、安全感和对我好”等诉求。

在这种时代背景下，医院护理部门必须扭转护理观念，从“护身”向“护心”转变，大力实施临床科室“身心并重”的护理模式，以提升整体护理质量，培养专业护理团队，建立可操作的心理护理模式临床路径。

身为焦煤中央医院护理部主任，吴春华认为，时代的发展向护理人员提出了更高的要求，护士不仅要掌握躯体护理技能，还需要学会并做好心理护理才能满足患者的身心需要，使患者在整个治疗过程中处于最佳的生理和心理状态，这样更有利于患者接受治疗和护理。

为此，焦煤中央医院在为新人职护士培训时，增加了人文关怀内容的比重，就是为了让她们明白，作为一名护理人员，工作不只是为了养家糊口，更要懂得从患者的角度思考问题，思考护理工作的意义。

吴春华常对护士说：“虽然每位护理人员一天要面对很多患者，但是对患者来说，我们就是他在医院唯一的亲人。试想，如果躺在病床上的人是你，你希望别人怎么对你？这个问题想通了，工作也就能做好了。”

为了让新人职护士深刻体验到这一点，焦煤中央医院护理部规定新人职护士有3节必修课：一是接受“空姐式”服务礼仪，让护士们像空姐一样“微笑、优雅、严谨”，成为善解人意的阳光天使；二是通过到院史馆查看院志等方式，追寻前辈足迹，接受一次护理文化的洗礼，以此来传承前辈们严谨、踏实的工作作风；三是参加“一日陪护角色体验”活动，感受患者的就医体验，聆听和感悟患者与家属的需求，从而在护理职业生涯之初就树立用心服务的理念。

不仅如此，焦煤中央医院护理部还大力推行“四心”(爱心、细心、耐心、责任心)、“三声”(来有迎声、去有送声、问有答声)、“两满意”(患者满意、同事满意)的优质服务体系，并要求护士做到“十点”：微笑多一点，仪表靓一点，脚步轻一点，嗓门低一点，语言美一点，脑筋活一点，度量多一点，办事勤一点，效率高一点，让患者更放心一点。

此外，针对新入院的患者，护士长每天下午都会抽出时间专程去病房逐一探望，在第一时间与患者及其家属进行沟通和交流，发挥“首因效应”的最佳效果。

“首因效应”是由美国心理学家洛钦斯首先提出的，也叫首次效应、优先效应或第一印象效应，指交往双方形成的第一印象对今后交往关系的影响，即“先入为主”带来的效果。虽然这些第一印象并非都是正确的，却是鲜明、最牢固的，并且决定着以后双方交往的进程。如果一个人初次见面时给人留下良好的印象，那么人们就愿意和他接近，彼此也能较快地相互了解，并会影响人们对他以后一系列行为和表现的看法。反之，对于一个初次见面就引起对方反感的人，即使由于各种原因难以避免与之接触，人们也会对其很冷淡。在极端的情况下，甚至会在心理上与实际行为中与之产生对抗状态。

正是在这种以仁爱为核心的护理文化熏陶下，一名老年患者感动于护士梁丹丹的敬业与奉献，无法说话的他写下“你太累了”。在情人节收到这一“特殊礼物”的梁丹丹，随后被全国多家媒体报道，让一座城市感受到白衣天使带来的感动。

压力比较大，如果宿舍和教室通风不好，就容易引起局部的结核病暴发。另外，因办公环境相对封闭，患结核病的白领人数也相对增加。

那么，出现这种情况，我们该怎么办呢？

首先，应让肺结核病患者搬离宿舍，尽快到结核病防治机构接受正规的抗结核治疗。

肺结核患者可出现咳嗽、咯痰、咯血等症状，或者痰中带血、胸痛及呼吸困难等局部症状；严重者也可出现午后低热、盗汗、疲乏无力、消瘦(体重减轻)以及内分泌紊乱(如月经不规律)等全身症状和体征。

一般临床出现咳嗽、咯痰症状超过2周，就应考虑有患肺结核的可能，称为肺结核可疑症状者。有上述症状者，应尽早到结核病防治机构进行诊治。只要接受正规治疗，90%以上的肺结核病患者都是可以治愈的。

其次，同宿舍的其他人，应注意自身是否有咳嗽、咯痰的症状，尤其是这些症状超过2周时，也应及时到结核病防治机构进行检查。

最后，对该宿舍进行消毒处理，并保证房间有良好的通风、充足的光照。

学校人口高度集中，如果室内通风意识差，一旦学生中出现肺结核患者，就很容易造成该病在学生之间传播。高校生源来自不同的地区，不少学生来自结核病高发地区，结核病发病及传播风险增大。结核病通过空气传播，不会通过吃饭、接吻等途径传播。因此，预防肺结核，通风很重要。

结核病防治论坛

开展“终结结核”行动 共建共享 健康中国

本栏目由河南省疾病预防控制中心主办

同宿舍的人得了肺结核，该怎么办？

河南省疾病预防控制中心结核病预防控制所 张艳秋

在生活中，每个活动性肺结核患者都是传染源。他们在咳嗽、打喷嚏甚至大声说话时，把带有结核杆菌的飞沫播散到空气中，周围人群吸入带菌飞沫即可能受到传染。在工人宿舍或学生宿舍，由于住人比较多，如果有人得了传染性肺结核，就很容易传染给同房间的其他人。

因此，在人口密集的学校、工厂等场所，存在结核病聚集性发病的风险。近年来，我国不少高校陆续发生结核病聚集性疫情，甚至对学校正常的教学秩序造成了影响。

现在，很多学校是结核病高发区域，尤其是高中，孩子们长期在一起学习，学

征稿

本版主要栏目有《本期关注》《经验探索》《一家之言》《放眼海外》等，内容涵盖业务、行政、后勤、经营、医疗安全、医院文化、人事制度、医患关系等。

稿件要求：论点明确、论据充分、条理清晰、语句通顺，具有一定的科学性和实践指导性，热忱欢迎您投稿！

联系人：杨小沛
电话：(0371)85967078
投稿邮箱：343200130@qq.com
邮编：450046

地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社总编室