



献血后血液多长时间能恢复



献血后血液的生理恢复与献血者的体重、营养状况、性别、献血量、献血间隔时间及献血类别(全血、血浆或者血小板)密切相关。献血后适当饮食、适度休息,避免剧烈运动、高强度劳动等,血液成分很快就能恢复到献血前的水平。

献血后血容量的恢复

健康的成年人,全身血量约占体重的7%~8%,一个体重50千克的人,体内约含4000毫升血液,献血200毫升约占总血量的5%。献血后适当饮水,血容量在1个小时~2个小时后就可以恢复。血浆蛋白质是由肝脏合成的,在献血后1天~2天内即可完全恢复。

红细胞及血红蛋白的恢复

红细胞的平均寿命为120天,人体内每天约有1/120的红细胞衰老、死亡,即便不献血,每天也约有30毫升~50毫升血液被更新。若捐献200毫升全血,红细胞及血红蛋白恢复至献血前水平需要7天~10天,通常男性较女性恢复快。

白细胞、血小板的恢复

白细胞的平均寿命为9天~13天,血小板寿命为7天~10天,人体内每天都有大量的白细胞和血小板新生、成熟、衰老、死亡。因此,献血后白细胞和血小板的恢复速度较红细胞和血红蛋白更快,一般72个小时左右即可恢复。

血流动力学和血液流变学的变化

根据研究表明,献血后短时间内,机体会通过降低心脏血液输出量、增加外周阻力等一系列的生理应急反应来维持生理平衡。献血4天后,血液搏出量及外周阻力调整接近献血前的水平,说明血液各项指标也逐步恢复至献血前水平。

经常献血,可以减少体内一部分黏稠的血液,再通过正常的饮水,填充血容量,使血液得到自然稀释,血脂就会随着下降,血液流速会加快,有助于提高供氧能力。献血后,由于血细胞数量减少,对骨髓产生反馈作用,促使骨髓储备的成熟血细胞释放,并刺激骨髓造血组织,促使血细胞生成,因此,定期献血可使骨髓保持旺盛的活力。

(周口市中心血站 马艳华)



肺炎的症状及治疗方法

肺炎是一种常见的呼吸道疾病,但许多人对它的症状、病因和治疗方式并不了解。今天,我们就一起来学习一下肺炎的相关知识。

肺炎的症状

发热:发热是肺炎的常见症状之一,体温可能升高到38摄氏度以上。

寒战:发热常伴有寒战,这是身体感染病原体后的典型反应。

疲倦和乏力:发热会消耗身体的能量,导致疲倦和乏力。

咳嗽:咳嗽是肺炎最常见的症状之一,干咳或带痰。痰液可能是白色,也可能是黄色,还可能带有血丝。

胸闷和呼吸困难:病菌可导致肺部充血水肿,肺泡受损,功能下降。患者会感到胸闷、气短,严重时感觉呼吸困难。

胸痛:肺炎患者会感到胸痛,通常是由炎症刺激胸膜引起。

肺炎的病因

细菌感染:细菌是最常见的肺炎病原体,包括肺炎链球菌、流感嗜血杆菌、肺炎克雷伯杆菌等。

病毒感染:病毒也是导致肺炎的常见病原体,包括流感病毒、呼吸道合胞病毒、冠状病毒等。

霉菌感染:某些霉菌也可以引起肺炎,如肺曲霉菌、念珠菌等。

支原体和衣原体感染:肺炎支原体和衣原体是一类特殊的微生物,也可以引起肺炎。

治疗方法

肺炎的治疗包括一般治疗和药物治疗。一般治疗主要是保持室内空气流通,均衡饮食,保证睡眠,避免刺激性食物等。药物治疗则是根据病因和症状进行相应的抗生素、抗病毒或其他药物的治疗。

感染性肺炎:对于细菌性感染,医生通常会使用抗生素进行治疗,如青霉素、头孢菌素、氧氟沙星等。对于病毒性感染,如流感病毒,可以使用抗病毒药物,如奥司他韦进行治疗。支原体感染则需要使用大环内酯类抗生素如红霉素、阿奇霉素进行治疗。

非感染性肺炎:对于吸入异物引起的肺炎,可以通过支气管镜取出异物,并进行抗感染预防治疗。对于放射治疗引起的肺炎,可以进行激素治疗等。

无论是哪种类型的肺炎,早期诊断和治疗都是非常重要的。如果进展为重症肺炎,可能会出现感染性休克、呼吸衰竭等严重后果。因此,当出现上述症状时,应及时就医并遵循医生的治疗建议。

肺炎的症状和病因多种多样,治疗方法也有所不同。在治疗过程中,患者的积极配合和医生的科学决策同样重要。预防肺炎要注意保持室内空气流通,避免过度劳累,均衡饮食,避免接触感染源等。

(据《医药卫生报》)

反复腰痛 可能是妇科疾病在作怪

大部分女性认为腰痛是因为疲劳、受凉或者月经要来了,可事情往往没有这么简单。妇科医生认为,很多女性存在腰痛现象其实是妇科疾病在作怪。那么,女性腰痛到底与什么妇科疾病有关呢?下面就让我们一起来了解一下吧!

慢性盆腔炎

慢性盆腔炎是指女性内生殖器及其周围结缔组织、盆腔腹膜的慢性炎症。患慢性盆腔炎后,炎症会刺激腰骶部位的神经,使患者的腰骶部位出现不同程度的酸痛现象,尤其是在身体受寒、过度劳累及月经期间,这种酸痛感非常明显。此外,患者还伴有下腹部坠胀感及阴道分泌物异常等表现。

子宫肌瘤

子宫肌瘤是一种子宫平滑肌细胞出现异常增生导致的良性肿瘤。患子宫肌瘤后,患者一般会出现月经量增多、经期延长或缩短、白带增多、不孕与流产、贫血等一系列症状。

除此之外,肌瘤在生长的过程中,会压迫到盆腔中的神经及血管,很容易引起输尿管或肾盂积水,导致患者出现较为明显的腰痛现象。另外,如果肌瘤出现了一些感染,就会发生粘连,从而使患者产生腰痛感。

子宫内膜异位症

子宫内膜异位症是指有活性的内膜细胞种植在子宫内以外的位置而形成的一种女性常见妇科疾病,一般认为与体内的雌激素水平较高有关。患子宫内膜异位症后,患者最主要的症状就是继发性痛经。另外,子宫内膜异位症还容易使子宫附

件及盆腔发生粘连,从而导致腰痛现象出现。

宫颈疾病

如果女性患有宫颈炎或者宫颈方面的肌瘤,就会使患者出现明显的腰痛现象。患宫颈炎时,炎症就会沿着子宫骶韧带扩散,从而导致盆腔结缔组织出现炎症,就会使患者的腰骶部位出现明显的疼痛感,并且伴有下腹部位的坠胀感。如果患有宫颈内的肿瘤,比如宫颈癌,就会因为肿瘤的压迫、转移,导致患者出现明显的腰痛现象。

盆腔积液

盆腔积液是一种身体其他部位的液体渗入盆腔中所引起的一系列症状表现。盆腔积液分为生理性与病理性,在女性月经期或者排卵期时,盆腔中也有少量的积液出现。

如果患子宫内膜异位症或者其他疾病,会引起病理性的盆腔积液。一旦盆腔内出现积液,就会引起盆腔内的炎症与压迫现象,就容易使患者发生泌尿系统疾病。

泌尿系统疾病

泌尿系统疾病包括泌尿系感染、泌尿系结石等。这类疾病引起的腰痛往往和排尿有关,典型症状有尿频、尿急、尿痛。女性的尿道与阴道、肛门毗邻,极易受到分泌物、经血、排泄物的污染,造成泌尿系感染,出现反复的腰痛症状。

因此,女性一旦长期出现腰痛症状,并伴有月经异常、白带改变、腹部疼痛症状时,一定要及时就诊,如果是妇科疾病导致的,需要进行相应的治疗,保障自身健康。

(据《医药卫生报》)