

健康海南行动

海口秀英
献血屋启用

为海口面积最大固定献血点

本报讯(记者马珂 通讯员李玮)6月11日,海口秀英献血屋正式投入使用,这是海口市第7个固定献血点,标志着海南省血液中心已全面完成海口市7个固定献血点的建设,将进一步完善采供血布局,方便市民就近献血,提升采供血能力,保障海南省人民群众的生命安全和健康。

海口秀英献血屋是目前海口市内占地面积最大的固定献血点。该献血屋共三层,占地621平方米,地处海口市秀华路34号(海南省人民医院对面)。献血屋内严格按照相关规范要求设有体检征询区、信息录入区、初筛检验区、采血区、休息区及热合区,还配有空气净化系统及免费WIFI等,布局规范合理,环境舒适温馨,将极大地满足献血者的需求,为周边市民朋友提供更方便、安全的献血体验及人性化服务。

近年来,随着海南省医疗资源的不断扩张,临床用血需求逐年增长,现有的献血屋建设从规模、数量及环境等方面未能完全满足全省医疗用血需求。海南省血液中心大力推进无偿献血场所建设,合理配置献血资源,逐渐构建“横向到边、纵向到底、覆盖城乡”的血站服务体系,经海口市人民政府批准同意,海口市全市规划设置街头无偿献血点12个,固定献血点7个。

据了解,2021年1月-5月份全省献血人次52615人次,献血总量17.55吨,同比2020年分别增长10.3%和9.8%。

无偿献血不仅彰显了个人的无私奉献精神,还是一个城市文明形象的重要体现。海南省血液中心呼吁更多的市民参与到无偿献血队伍中,用热血传递正能量,用爱心让世界继续跳动。

海南省建设“中心辐射型”采供血网络,以海口总部为中心,向全省各市县辐射,设立三亚、儋州、琼海3个分中心及文昌、屯昌、万宁、东方、黄流、五指山6个供血库,设置固定采血屋点11个,流动采血车10辆,乡村献血点50个。

本版制图许丽

六月十一日,在海南省血液中心,单位组织前来献血的爱心人士。

本报记者 李天平 摄



在无偿献血领域,与时俱进的还有血液管理和献血者服务信息化水平,我国已开启“互联网+无偿献血”服务的新阶段。

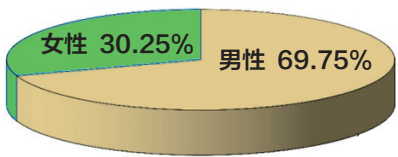
2019年,我国建立和启用了全国血液管理的信息系统,实现了全国452家血站从血液的采集、供应、检测、调配、库存,以及献血者资料等信息的动态管理和互联互通,为血液管理、科学决策提供保障。

2020年,全国电子无偿献血证启用。全国电子无偿献血证详细记录了献血者的献血时间、地点、献血种类、单次与合计献血量、献血的次数等信息,献血者只需要用手机进行简单认证,电子版的献血证就可以到手,献血足迹一览无余。

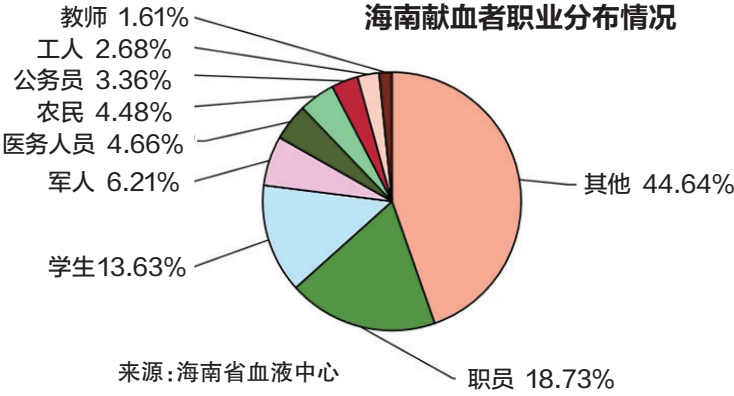
“电子无偿献血证与纸质版的献血证具有同等效力,如花费减免办理的时候,献血者与有关部门都可以通过电子无偿献血证便捷查询或者出具献血记录,使用方便。”陈文豪说。

据了解,目前全省每天至少需要500人的爱心奉献才能基本满足临床用血需求,为全力满足临床用血需求和安全,海南省也在不断完善献血者关爱措施。去年,全国已经实现了无偿献血信息的联网互通,参加无偿献血的次数统计,不仅限于本地献血,在全国任何一个地方献血都会产生献血记录。

海南献血者性别构成



海南献血者职业分布情况



来源:海南省血液中心

职业和性别分布情况
2020年我省献血者

“三免”机制激励爱心奉献 全省已有2419名献血者享受“爱”的优待

“血液不能人工合成,不可替代,也不能长期保存。因此,足量、安全、持续的血液供应,是开展临床医疗救治的重要保障。”海南省血液中心体采科主任陈文豪说。

目前我省的血液保障情况如何呢?陈文豪介绍,全国的血液信息系统都实行血液信息的动态监测,每天都会对血液的库存情况进行监测。通常来讲,我们把7天视为一个安全库存的标准值,也就是说我们现在的血液能够用7天,这就是比较安全的库存。今年上半年,我省的血液库存始终保持在5000单位红细胞以上,平均每天的使用量在500单位红细胞,10天的储备量要高于安全线。

“马上涨入7月,一方面是暑期,另一方面也是汛期,是传统上的血液采集淡季,在此,我们也呼吁更多健康适龄的公民在这个阶段能够积极踊跃献血。”陈文豪说,海南省血液中心也将进一步采用信息系统,加强对血液整体库存情况的监测,加大血液的调配力度,更好地保障临床用血。

据了解,为了鼓励无偿献血的行为,我省探索了“三免”激励机制。医疗机构除保障急救用血以外,对于无偿献血者可以优先用血。获得国家无偿献血奉献奖的这些获奖者实施“三免”,免公共交通工具、免政府主办的这些公园和景区的游览费用、免非营利性医疗机构的门诊挂号费用。

据统计,截至目前,已有2419名无偿献血者成功领取“海南省无偿献血荣誉”,在全省公立医疗机构、29家景区和18市县公交线路享受优待。此外,我省还完善“三医联动”区域血液管理系统,简化无偿献血者用血费用直接减免流程,2020年用血费用直免服务2739人次,减免血量51.62万毫升,减免金额59.85万元。

献血是否有害健康?

世界卫生组织认为,一个健康的成年人,献血不超过自身总血量的13%,对身体没有不良影响。人体内的总血量大约是体重的7%到8%,一个50公斤体重的成年人,全身总的血量大约是3500到4000毫升。如果按照400毫升献血量计算,也就是10%,大大低于世界卫生组织13%的安全献血标准。

献血后多久能恢复?

献血后,骨髓的新陈代谢加快,人体在肝、脾等脏器内贮存的血液也会迅速进入血液循环系统,和循环血量保持平衡。血管周围的液体会立即进入血管内,只要1至2小时便可补上失去的血容量;血浆蛋白大约在1至2天内即可补足;红细胞和血红蛋白在7至10天即可恢复到献血前水平。

献血有年龄限制吗?

在海南已满18周岁不满60周岁的公民,均可以参加无偿献血。既往无献血不良反应,符合健康体检要求的献血者要求再次献血的,年龄可延长至65周岁。

献血后头晕正常吗?

属少数情况。绝大部分献血者没有任何献血不良反应,少数献血者可出现头晕等不适感觉,属于一过性的血管迷走神经性反应,多见于初次献血者,心情紧张、群体效应是常见的诱因。这种不适经过适当处理和短暂休息后均可缓解。

多久可以献一次血?

1)全血,男性两次间隔期不少于3个月,女性不少于4个月;
2)单采血小板,两次间隔不少于2周,不大于24次/年。因特殊配型需要,由医生批准,最短间隔时间不少于1周;
3)先献单采血小板、后献全血:间隔不少于4周;
4)先献全血、后献单采血小板:间隔不少于3个月。

献血后还需注意啥?

1)献血后,压迫针眼处10分钟左右或用弹力绷带压迫20分钟左右,防止皮下出血;针眼处保持干燥清洁,4小时内不沾水,避免感染;献血手臂24小时内不提重物;
2)1至2天内不做剧烈运动;
3)多饮水,适当补充一些维生素C和铁含量高的食物,如:瘦肉、

鸡蛋、猪肝、豆制品及蔬菜、水果等;
4)如果针眼处有渗血,出现红肿,24小时内冷敷,24小时后热敷,一般7至10天会消失;
5)个别人献血后数小时内出现头晕等不适,请就地蹲下、坐下或卧倒,避免意外伤害发生。

接种新冠疫苗后可以献血吗?

国家卫生健康委联合中央军委后勤保障部卫生局发出《血站新冠肺炎疫情常态化防控工作指引》,新冠病毒灭活疫苗接种者,疫苗接种48小时后可献血;接受其他类型新冠病毒疫苗接种者(不包括减毒活疫苗),疫苗接种当日起14天后可献血。还规定新冠病毒感染者治愈后6个月内不可捐献全血和血小板。

专家呼吁,接种新冠疫苗,构筑免疫屏障,无偿献血和传递爱心两不误。(侯赛 辑)



获取更多权威健康资讯
关注兜医圈
微信公众号

感谢你为爱伸出手臂

2020年海南献血量不减反增,超12万人次献血逾41吨

本报记者 侯赛 通讯员 李玮

每个成年人体内约有4500毫升血液,而200毫升血液,或许就能挽救他人生命。

据国家卫健委统计,全国无偿献血人次由1998年的32.8万提高到2020年的1553万,增长了47倍,每千人献血率由1998年的4.8%提升至2020年的11.1%。献血者捐献出的每一袋凝聚着爱心的血都能让生命得以延续。

每年的6月14日是世界献血者日。6月11日上午,在海南省血液中心,我省举办了2021年庆祝世界献血者日暨无偿献血表彰活动,进一步弘扬无偿献血精神,鼓励大家“为爱伸出手臂”!

他们,用爱心构筑生命屏障 海南有个“献血铁杆村”——澄迈土尾村

在表彰活动现场,海南日报记者近距离接触到这样一群献血达人。

“我的外祖父是第一批南侨机工回国华侨,父亲是琼崖纵队的一名铁血战士,我也是一名拥有几十年党龄的老党员……”在海南的无偿献血志愿者圈子里,“刘筱杰”这个名字可谓人皆知。

连续24年,200多次无偿献血,在我省90多万名献血者中,刘筱杰累计献血量排名第一,是名副其实的献血专业户。用他的话说,他的骨子里流淌着秉承家族精神的血液。

“1997年6月12日,第一次踏上东湖采血车,献了200毫升,医生说要间隔3个月才能再次献血。3个月后又来了,就这样坚持了24年。”刘筱杰说,献血不仅能帮助他人,对捐赠者本人也有很多好处。比如,献血可以让血液流动更畅通,还可以让体内铁元素含量保持平衡,减少心脏病和中风的发生概率。

长年坚持献血,刘筱杰会否抽出时间刻意锻炼身体?刘筱杰连连摇头,说:“我没有跑步或锻炼的习惯,每天做家务的运动量已经足够了。这么多年,每次献血,我的检验结果都是合格的。”

海南日报记者了解到,囿于“献血伤元气、有损健康”的错误观念,在全国范围内,农村献血情况都始终处于较低水平。而在海南澄迈土尾村却有一个“献血铁杆村”。

自2017年开始,土尾村已连续5年在春节前后献血淡季集体献血,被称为“海南省首个全村村民献血团”,并获得了2018-2019年度“全国无偿献血促进奖(特别奖)”。

“土尾村民献血团”的成员们年龄不一,却有着共同的心声,那就是用实际行动回馈社会。”村组长、“铁杆”献血者王则谦表示,村民们用他们的“土尾精神”弘扬爱心,向社会传递献血助人的正能量。

正因为这些爱心人士频频为爱伸出手臂,才构筑起我省临床医疗救治的重要保障。

海南日报记者从海南省血液中心获悉,2020年在新冠肺炎疫情影响下,我省采供血量不减反增,全省献血12.74万人次、献血总量20.88万U(41.76吨),较2019年分别同比增长10.26%、10.22%,实现了2016年来连续五年大幅度增长。此外海南省还被国家卫生健康委、中国红十字会总会、中央军委后勤保障部卫生局联合授予2018-2019年度“全国无偿献血先进省”。

无偿献血知识问答

种牙前,为何先治牙周炎?

大部分缺牙人士都有这样的情况:满口牙结石、牙龈红肿、检查时轻轻一碰就出血,由于平时无明显疼痛,也不影响吃东西,根本没在意过,要不是因为缺牙,需要种牙来检查,这些问题可能还会一拖再拖。

其实以上这些牙齿问题都属于牙周炎,就是牙周组织的慢性炎症,主要是由牙菌斑引起的。牙周组织包括牙龈、牙槽骨、牙周膜和牙骨质,主要功能是支持和固定牙齿,牙周组织是牙齿稳固的基础,如果基础出了问题,那么轻者会红肿出血,严重者可导致牙齿松动脱落。

所谓“皮之不存,毛将焉附”,如果牙周炎没有得到有效控制,急于种牙,会对种植牙的成功产生不利因素:

一方面,在进行种植手术时,牙

周炎患者的口腔中存在大量细菌,这可能导致感染和手术并发症;另一方面,在种植体植入完成后,由于牙周炎控制不良,牙周炎也可能发生在种植体周围的牙周组织中,这被称为种植体周围炎。它会破坏种植牙周围的牙槽骨和牙周组织,最终导致种植体松动和脱落,导致种植失败。

前面提到,牙周炎主要是由牙菌斑引起的,矿化的牙菌斑会形成肉眼可见的牙结石,所以必须通过彻底的牙周基础治疗去除牙结石并控制炎症(比如洗牙、牙周刮治等),在牙周炎得到控制时,才可以考虑进行种植修复。

做完种植牙后,并不是就一劳永逸了,后期日常护理也很重要,一定要遵医嘱,定期复查,做好日常的口腔保健工作。

(海南)【2020】第082号

海南泰康拜博口腔医院种植中心



泰康拜博口腔

Taikang Bybo Dental

诊疗科目:

口腔种植 口腔全科 预防口腔专业
口腔颌面外科专业 医学影像科
口腔科 口腔修复专业 医学检验科

咨询热线

0898-36351111

地址:海口市海府路105号(省彩票中心公交站旁)