

医线聚焦

“海南献血量每年都在递增，可用血量的增长速度比献血量快，进入冬季献血淡季，平均日供血量红细胞约为530个单位，全省血液库存量逼近警戒线近15天，临床用血处于紧平衡状态。”近日，“2024年海南省无偿献血宣传月活动”启动仪式在海口举行，省血液中心相关负责人如是说。

缘何每年冬季都是献血淡季？近期海南临床用血情况如何？海南日报记者进行了采访。

热血，助生命『一臂之力』
献血量逐年增长 却『追』不上用血量需求

呼吁 每天至少需要500人献血

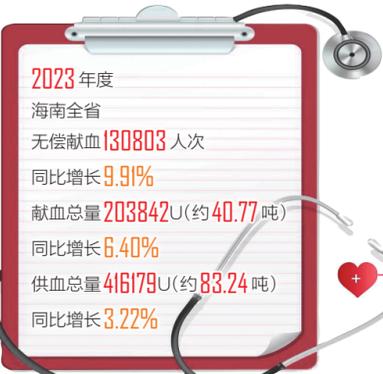
本报记者 马珂

“入冬以来，我们的压力确实很大！”海南省人民医院输血科主任吴巨峰告诉记者，献血量虽然在增加，但医院手术量也在增长。

“医院引进了不少专家，三四级手术很多都留在省内做了，同时也增加了用血量。”吴巨峰表示，医院首先保障急救手术用血，择期手术部分需要错开进行，“受影响比较大的是内科系统疾病患者，部分慢性病患者需要长期用血，输血容易受到影响。我们不断向科室发出用血预警，最怕的是手术期间临时要增加用血。”吴巨峰介绍，目前O型、B型、A型血都面临库存不足。

缘何冬季用血紧张呢？省血液中心相关负责人告诉记者，冬天人们减少了户外活动，献血点的采血量也随之减少。同时进入流感高发季节，又造成部分献血者因身体原因不适合献血。而作为无偿献血“主力军”之一的大学生群体，最近都面临着考试，也没有时间参与献血。由于种种原因，每年到了冬天，街头无偿献血都会进入“淡季”。

数说2023年海南无偿献血



马珂制图 许丽

预防糖尿病：吃什么？如何吃？

本报记者 侯赛
通讯员 冯琼

一说到“糖尿病”不少人都很害怕，不仅是一旦得了糖尿病需要终身服药，更痛苦的是糖尿病有很多并发症，致残率高、致死率高，大部分糖尿病患者最终都是死于糖尿病并发症。

近日，《糖尿病与新陈代谢》期刊发表了一项超11万人的研究发现：经常吃“健康食物”，可以降低身体脂肪、调整血糖、降低炎症，改善肾和肝功能，降低2型糖尿病风险；而经常吃“不健康食物”的人，则患糖尿病风险更高，更容易得糖尿病！

不同食物对血糖有什么影响？如何预防糖尿病？海南日报记者就此采访了海南省人民医院内分泌科主任陈开宁。

食话实说

这项研究涉及了超11万人，他们平均年龄56岁，女性占到57%，通过收集他们的饮食信息，并分析不同食物与2型糖尿病发生风险之间的关系。其中研究人员把他们常吃的17种食物分为三类：健康的植物性食物、不健康的植物性食物、动物性食物。

健康的植物性饮食：水果、豆类、坚果、茶和咖啡、蔬菜、全谷物；
不健康的植物性饮食：果汁、土豆、精制谷物、含糖饮料、糖果和甜点；
动物性食品：肉、蛋、乳制品、动物脂肪、海鲜或鱼、其他动物性食品。

研究发现，健康植物性饮食，水果、豆类、坚果、茶和咖啡、蔬菜、全谷物，与较低的2型糖尿病风险相关，在机制方面，除了与较低的BMI和血糖以外，还与改善肾功能和肝功能以及降低炎症

有关。
经常吃“健康植物性食物”（水果、豆类、坚果、茶和咖啡、蔬菜、全谷物）的人，不易患2型糖尿病；与此相反，经常吃“不健康植物性食物”（果汁、土豆、精制谷物、含糖饮料、糖果和甜点）的人，2型糖尿病风险更高。

这里很多人会好奇，为什么被很多营养专家推荐的“土豆”也成了不健康食物？陈开宁表示，土豆、精制谷物、含糖饮料、糖果和甜点；

“在西方国家，不少人比较喜欢吃土豆泥。同样的食物，不同的加工方式对血糖的影响完全不同。”陈开宁进一步解释，土豆作为一种含钾丰富的主食，对身体健康有利，如果采用醋溜土豆丝的做法是没问题的，但是若是做成土豆泥，人体食用后就会很快消化吸收，血糖升高也很快。对此，陈开宁建议广大群众，

食物的加工尽量简单化，尽可能保留全部营养素，这样更加对健康有利。

另外，国人习惯的进餐顺序也是升高血糖的一个很重要的问题，进餐时，很多人做法往往是先吃几口饭，接着吃菜和肉，这很容易导致血糖升高。“现在的米面绝大部分是精加工的，很快被人体消化吸收，对胰岛细胞是个负担，长年累月可能导致胰岛细胞功能减退或衰竭，导致糖尿病的发生。”陈开宁说。

如何合理膳食，预防血糖升高呢？
2023年1月国家卫健委发布的《成人糖尿病食养指南（2023年版）》中就建议，糖尿病高危人群多选全谷物和低升糖指数（低GI）主食，全谷物、杂豆类应占主食摄入量的1/3以上。
食物的种类、数量和进餐时

长都会影响血糖，要注意均衡膳食，尽量延长用餐时间。

其次，运动是很好的“降糖方法”，一方面运动消耗体内多余的热量，另一方面坚持运动降低肥胖，改善胰岛素抵抗。陈开宁建议成人最好每天都活动，每周150~300分钟的中等强度身体活动或75~150分钟的高强度活动，或同等量的运动。每周至少在非连续的两天进行抗阻运动，增强肌肉力量。良好的饮食习惯，经常锻炼，维持健康体重，这对预防以糖尿病为代表的代谢性疾病非常有帮助。

此外，要切记熬夜早点睡，熬夜也会导致内分泌紊乱，从而影响胰岛素的调节能力。有研究显示，与睡7小时的人相比，睡眠时间不足5小时的人，在25年内被诊断出慢性病（如糖尿病、心脏病、癌症）的风险更高。

相关链接

海南省无偿献血者
享受以下用血政策

在保证临床急救用血的前提下，对在本经济特区参加无偿献血的公民及其配偶、父母、子女【从2023年6月13日起，为海南省无偿献血者做出贡献的，优先用血保障范围从原来的无偿献血者本人及其配偶、父母、子女扩大到曾祖父母、外曾祖父母、祖父母、外祖父母、公婆、岳父母；将非本省的献血者本人及其直系亲属纳入优先用血保障范围。】，医疗机构应当优先安排临床用血。无偿献血者所献血液经检验合格的，享受下列优惠：

（一）无偿献血者临床用血时，献血量不足一千毫升的，免费使用相当于本人献血总量三倍的血液，献血总量一千毫升以上的，终身免费用血；

（二）无偿献血者的配偶、父母、子女、曾祖父母、外曾祖父母、祖父母、外祖父母、公婆、岳父母等临床用血时，可以合计免费使用其献血总量的等量血液。

无偿献血者所献血液经检验不合格的，本人及其配偶、父母、子女、曾祖父母、外曾祖父母、祖父母、外祖父母、公婆、岳父母等临床用血时，可以合计免费使用其献血量的等量血液。

无偿献血者捐献造血干细胞的，本人终身免费用血；其配偶、父母和子女临床用血，可以免费使用合计不超过一千毫升的血量。

无偿献血者
临床用血可享报销

根据《海南经济特区无偿献血条例》规定，无偿献血者及其相关亲属用血后，可按规定减免临床用血费用。

只要符合相关条件，无偿献血者及其相关亲属临床用血后向医疗机构提出用血费用减免申请并填写《海南省无偿献血者用血减免申请表》，即可在出院结算窗口“一站式”享受医院用血直免服务，真正落实“用血服务不用跑”，免去了先付费再报销的麻烦。

可享“三免”优待

在本经济特区无偿献血并获得国家无偿献血奉献奖、国家无偿献血造血干细胞奖和国家无偿献血志愿服务终身荣誉奖的个人可以凭相关证件，在本经济特区内享受以下优待：

- 免交进入国有资金投资建设的旅游景区景点参观游览门票费；
- 免交公立医疗机构门诊挂号费和诊查费；
- 免费乘坐城市轨道交通和公共汽车；

海南省人民政府规定的其他优待措施。

同时，鼓励社会各界为无偿献血者提供优质服务。

此外，凭海南无偿献血荣誉卡可在27家医疗机构免费泊车3小时。（马珂 辑）

门诊连线

眼药水，
你真的会滴吗？

■ 本报记者 侯赛 通讯员 钟友廷

眼睛干涩、发痒、疼痛的时候通常需要通过滴眼药水来缓解不适，但是许多人在使用滴眼液的时候由于方法不正确可能对眼睛造成一定的影响。

上眼药时到底应该滴几滴才能达到效果？滴完后是多眨眨眼好，还是闭目更有利于药液的吸收？今天，医生就来告诉您如何正确地滴眼药水。

滴进眼的药水去了哪里？这是很多人疑惑的问题。海南省眼科医院功能性眼病专科主任医师刘俐娜介绍，眼科给药的主要途径是结膜囊局部滴药，后经角膜结膜等眼表组织吸入眼内。结膜囊是容纳人类眼部正常液体（如：泪液）和药液的“小房子”。正常的结膜囊最多可容纳30μl液体，其中包含正常泪液7~9μl，因此结膜囊最多还可容纳约20μl的药液。

“处方上写着每次0.02ml，到底是每次滴几滴呀？”医院的药剂师经常被问到这个问题，确实让很多家长困扰。

滴眼液到底滴几滴最合适？

目前大部分市售滴眼液的滴管直径较大，一滴滴眼液通常约含40~70μl。而上文提到，结膜囊最多只能容纳20μl的药液，所以约有70%的药液会从眼部溢出而造成损失，如果滴后眨眼，则有90%的药液会损失掉，溢出的药液大部分沿面颊流下。如果滴眼液滴入太多，还会有多余的药液进入鼻腔或口腔，然后进入胃肠道，这也是某些作用强烈的眼用制剂用药后有明显的全身副作用的原因之一。所以，滴眼液切忌滴入过量。很多人认为滴眼药水后立即眨眼可以加快吸收，这是错误的认知，正确的做法是闭合眼睑，这样可以延长滴眼液在眼内的作用时间，更好地发挥药物作用。

“如果处方上写着每次0.02ml（即20μl），就是每次滴一滴。其实不管是什么滴眼液，每次滴一滴就够了。但给药次数因药物不同而异，应严格遵医嘱。”刘俐娜说。

如果感觉眼药水没有完全进入眼睛内，可补滴一滴保持疗效，否则一滴即可。

除了眼药水外，眼科用药中还有凝胶剂，其用法与眼药水有差异，也需要引起注意。

刘俐娜提醒，用药前要清洁双手。将头后仰，眼球向上望，用棉签或食指向下轻拉下眼睑，眼球向上转（往头顶方向看），暴露下方结膜囊（俗称“白眼珠”），将凝胶滴入下方结膜囊内。每次1滴，不宜滴入太多，以免浪费。

与滴眼液的闭合眼睑不同，用于治疗干眼症的凝胶状人工泪液制剂滴入后需要迅速眨眼6~8次，以便于药物均匀分布于眼球表面。如果与眼药水或者眼膏结合使用时，需要在滴眼液和眼膏之前使用，并且间隔5分钟以上。

此外，切勿让眼用凝胶管口接触到眼部，使用后用药棉或纸巾抹去眼外的凝胶。

刘俐娜还提醒，滴眼剂虽属局部用药，但对全身仍可能有影响，因此应注意禁忌证，如支气管哮喘、心动过缓、心力衰竭患者应慎用马来酸噻吗洛尔滴眼液；对磺胺、喹诺酮类药物有过敏史的患者，应避免使用此类滴眼剂。

同时，也要注意眼药制剂的使用期限。滴眼剂开启后使用期限不得超过4周，因此开瓶后1个月的眼药水即使没有用完，也应扔弃。某些临时配制的滴眼剂，也应该在规定时间内使用，如：吡诺克辛钠滴眼液配制后的使用期限为20天。市面上还有不含防腐剂的滴眼液，采用单次包装，那么单次就要用完，不能隔天再用。

海南中医药 传承与创新

海南省中医药学会
黎族医药专业委员会成立

日前，海南省中医药学会黎族医药专业委员会成立大会暨学术会议圆满举办。黎族医药专委会将以传承和保护黎族医药为宗旨，通过加强临床指导、促进学术交流、提升科研水平、培养专业人才队伍等举措，推动黎族医药事业发展迈上新台阶。

大会选举海南省中医院黎族医药门诊主任钟捷东为黎族医药专委会主任委员，选举省中医院临床研究中心主任顾勇等8名专家为副主任委员。

近年来，海南省中医院积极承担黎族医药发展使命，努力为黎族医药传承、发掘和推广作出示范。2020年，该院成立了国内首个黎族医药门诊，打通了黎族医药服务群众健康的“最后一公里”。目前，门诊年接诊量已经超过一万人次，已开展黎族医药12个、推出黎族产品7个、在研黎族课题30个、申报黎族医药非遗项目6个，正扎实推进黎族医药示范体验中心建设。

会议期间，还举行了黎族医药发展与临床应用研修班。来自省内高校、医院、学会的黎族医药科研人员、临床医师、黎族医药传承人等齐聚一堂，围绕黎族医药理论研究、特性黎族活性成分研究等课题展开深入研讨，助力进一步整理、挖掘黎族医药资源，推动黎族医药更加广泛地应用到临床。（文小可）