

数字化管理在无偿献血中的运用

▲ 广西壮族自治区血液中心 崔馨元

随着科技的飞速发展，数字化管理已逐渐成为各行各业提高效率、优化服务的重要手段。无偿献血作为社会公益事业的重要组成部分，也在积极探索数字化管理的实践与应用。本文将介绍数字化管理在无偿献血中的运用，帮助大家更好地了解这一管理模式在献血事业中的重要作用。

数字化管理及优势

数字化管理是指利用信息技术手段，对组织内部的信息资源进行规划、组织、利用和管理的过程。通过数字化管理，可以实现更高效、精确和可追溯的管理，提高工作效率和质量。在无偿献血中，数字化管理的优势主要体现在以下几个方面。

提高献血效率 数字化管理系统可以快速处理献血者的信息，简化献血流程，缩短等待时间，从而提高献血效率。

保障血液安全 数字化管理可以对血液库存进行实时监控，确保血液的储存和使用符合规定要求，提高血液的安全性。

优化献血服务 数字化管理可以为献血者提供更加个性化、便捷的服务，如预约献

血、查询献血记录等，提高献血者的满意度。

促进信息透明化 数字化管理可以实现献血信息的公开透明，方便公众查询和监督，增强献血事业的公信力。

数字化管理在无偿献血中的具体应用

献血者信息管理 通过数字化管理系统，献血者可以在线填写献血表格，上传身份证明等信息。系统会自动提取关键信息，生成电子献血档案，方便后续查询和管理。

血液库存管理 数字化管理系统可以根据血液的采集、加工、储存和使用等信息，实时监控血液库存量，确保血液的供需平衡。同时，系统可以预测血液需求量，为献血计划的制定提供依据。

优化献血流程 通过数字化管理系统，献血流程得以简化，从献血预约、现场登记到采血过程，都可以通过数字化设备完成。这不仅提高了工作效率，也减少了人为错误和信息遗漏的可能性。

安全与质量控制 数字化管理系统可以对采血过程进行实时监控，确保采血操作的规范性和安全性。同时，系统可以对血液样

本进行质量检测 and 跟踪，及时发现并处理问题，保证血液质量安全可靠。

数据分析与决策支持 数字化管理系统可以收集和分析各种数据，如献血者的年龄分布、性别比例、献血频率等，为管理层提供决策支持。通过数据分析，可以更好地了解献血者的需求和行为模式，优化献血服务。

数字化管理带来的变革与影响

提高工作效率 数字化管理简化了工作流程，减少了人工操作，提高了工作效率。工作人员可以更加专注于提供优质的献血服务，提高了整体的工作质量。

提升服务质量 数字化管理系统为献血者提供了更加便捷、个性化的服务。献血者可以通过手机应用程序或网站预约献血、查询献血记录等，提高了献血者的满意度和参与度。

增强安全性 数字化管理系统对血液质量和献血过程进行了全面监控和管理，确保了血液的安全性和可靠性。同时，系统对献血者的健康状况进行实时监测，及时发现潜在的健康问题，保障了献血者和受血者的安全。

促进信息透明化 数字化管理系统实现了

献血信息的公开透明化，公众可以通过官方网站或微信公众号了解当天的血液库存状态。这增强了公众对无偿献血事业的信任度，提高了整个社会的献血意识和参与度。

推动无偿献血事业的发展 通过数据分析与决策支持，管理层可以制定更加科学、合理的计划和策略，推动无偿献血事业不断创新和发展。

面临的挑战与未来展望

尽管数字化管理在无偿献血中具有显著的优势和应用价值，但仍面临一些挑战和问题需要解决。例如：技术更新与维护成本较高；数据保护与隐私安全问题需要加强；普及与推广力度不够等。为了更好地应对这些挑战和问题，未来需要采取一系列措施。例如：加强技术研发和创新；完善数据保护和隐私安全机制；加大宣传力度等。

同时，还需要加强国际合作与交流，借鉴其他国家和地区的成功经验和实践做法。相信在各方的共同努力下，数字化管理在无偿献血中将会发挥更加重要的作用，推动整个社会公益事业的发展和进步。

面部年轻态的秘密：拉皮手术全攻略

▲ 珠海爱思特医疗美容门诊部有限公司整形外科 张煜

随着岁月的流逝，面部皮肤逐渐失去弹性，皱纹、松弛等问题逐渐显现，成为许多人心中的烦恼。为了恢复面部的年轻态，拉皮手术成为了一种备受欢迎的美容方式。那么，拉皮手术究竟是什么呢？它有哪些步骤？又有哪些需要注意的事项呢？

了解拉皮手术

拉皮手术，又称面部提升术，是一种通过手术方式来改善面部皮肤松弛、皱纹等问题的美容方法。拉皮可分全面部拉皮，包括中下面部拉皮、额头拉皮，手术中会收紧松弛的smas筋膜，可以彻底解决面部绝大部分皱纹。额部小拉皮创伤小，对于改善中下面部法令纹效果不错。无创筋膜提升手术，是利用不可吸收线性技术，在额部做smas筋膜折叠提升。全面部拉皮主要通过切除多余皮肤、收紧面部肌肉和组织，使面部轮廓更加紧致、年轻。拉皮手术适用于面部皮肤松弛、皱纹明显、苹果肌下垂、下颌线模糊等问题的求美者。

拉皮手术步骤

术前准备 求美者需进行全面身体检查，确保没有手术禁忌证。同时，医生会了解求美者的需求和期望，制定个性化的手术方案。在术前一周内，求美者需停止服用可能影响手术的药物，如阿司匹林等。

麻醉 一般采用全身麻醉或局部麻醉的方式。全身麻醉适用于手术时间较长、手术范围较大的情况；局部麻醉则适用于手术时间较短、手术范围较小的情况。麻醉后求美者将进入睡眠状态，手术在无痛状态下进行。

切开 医生会根据手术方案，在求美者面部相对隐蔽的位置做切口，如沿发际线、耳前的皮肤褶皱、耳后等部位。切口长度和位置会根据求美者的面部情况和手术需求进行调整。切开后，医生会剥离面部皮肤和皮下组织，暴露出需要提升的肌肉和筋膜层。仔细分离松弛的smas筋膜组织，保护重要的

血管、神经及腮腺组织，重新缝合固定smas瓣，起到长期的提升效果。

去除脂肪 在剥离面部皮肤和皮下组织的过程中，医生会去除一部分面部脂肪。这是因为随着年龄的增长，面部脂肪会逐渐流失和下垂，导致面部轮廓变得松弛。去除多余脂肪可以使面部轮廓更加紧致、年轻。

缝合 在去除多余脂肪后，医生会将面部肌肉和筋膜层进行收紧和固定。然后，医生会逐层缝合切口，使面部皮肤重新贴合在一起。缝合时，医生会尽量采用无痕缝合技术，以减少术后疤痕的产生。

放置引流条 为了促进术后肿胀的消退和伤口的愈合，医生会在切口处放置引流条。引流条可以将术后产生的渗液和淤血引出体外，减少感染和肿胀的风险。

术后护理

清洁伤口 术后伤口的清洁非常关键。求美者需要按照医生的嘱咐，定期清洁伤口，避免感染。应使用无菌生理盐水或医生推荐的清洁液，避免使用刺激性的化学物品。

冷敷 术后72小时内，面部可能会出现肿胀和疼痛，求美者可以进行冷敷。可以使用冰袋或冷敷贴等物品，但应避免让伤口直接接触到冰块等过冷的物品。

避免刺激 术后一段时间内，求美者应避免吸烟、饮酒、食用辛辣食物等刺激性物品。这些物品可能会对伤口造成刺激，影响伤口的愈合和恢复。

按时服药 术后医生会开具一些药物，如抗生素、止痛药等。求美者应按时服药，并按照医生的嘱咐进行护理。如果出现发热、疼痛加重等异常情况，应及时就医处理。

观察伤口 术后求美者应对自己的伤口进行密切观察。如果出现红肿、渗液、疼痛等异常情况，应及时就医处理。同时，求美者还应避免用手触摸伤口或撕扯缝线等行为，以免影响伤口的愈合。

养生要先养脾胃

▲ 广东省佛山市南海桃苑康复医院 叶宇铁

脾胃在中医理论中被誉为“后天之本”，是人体精气的源泉。在现代医学领域，脾胃健康被认为是消化系统正常运转、营养物质吸收的关键。正所谓“养生先养脾胃，胃强身体壮，胃弱身体虚。”

中医视角

在中医学中，脾胃为“仓廪之官”，气血生化之源，负责食物的消化与精微营养素的运输。脾主升清，胃主降浊，两者协同工作，确保食物精华的转化与运输，维护人体的生理平衡。

脾胃功能失调的表现 常见的表现有食欲不振、腹胀、便秘或腹泻、体异异常增减等。长期的脾胃不和还可能引起面色萎黄、疲乏无力，甚至影响血液的生产，导致贫血等问题。

脾胃的调养原则 脾胃的养护需要遵循“温中、健脾、和胃”的原则。选用健脾益胃的食材和中药，避免过度摄入生冷、油腻和不易消化的食物，保持良好的饮食习惯，定时定量，以保障脾胃的正常功能。

现代研究视角

现代医学研究也显示，脾胃的健康状况直接影响到人的免疫力、营养状态和情绪健康。

消化吸收的重要性 现代研究强调，脾胃负责食物的物理和化学分解，将食物分解为可吸收的营养物质。营养素的有效吸收是维持身体机能、促进细胞生长和修复的基础。

与免疫系统的关联 胃肠道不仅是营养物质吸收的场所，也是人体最大的免疫器官之一。健康的脾胃能够维护肠道菌群的平衡，提高人体对疾病的抵抗能力。

情绪健康的影响 脾胃健康与人的情绪状态存在密切关联。消化不良、胃肠功能紊乱可以导致焦虑和抑郁；反过来，情绪失调时，亦可导致腹痛、腹泻、胃胀等表现。

脾胃养生建议

合理饮食 饮食宜温、宜软、宜淡，避

免过冷、过热、过硬的食物，减少对脾胃的刺激。定时定量，细嚼慢咽，不吃过于油腻、辛辣的食物，减少脾胃负担。

五谷杂粮 适量摄入五谷杂粮，如小米、玉米、红豆等，这些食物不仅易于消化，还能健脾养胃，促进肠胃蠕动。

粥养脾胃 粥品易于消化，能滋养胃液，像南瓜粥、山药粥、小米粥、党参红枣粥等，对脾胃有较好的养护作用。

情绪调节 保持良好的心态，避免过度思虑和情绪波动，因为情志不畅会直接影响到脾胃的功能，所谓“忧思伤脾”。

适量运动 适当的体育活动，如散步、太极拳、八段锦等，可以促进胃肠蠕动，增强脾胃功能，但应避免剧烈运动，以免消耗过多体力，反伤脾胃。

充足睡眠 保证充足的睡眠，有利于脾胃的自我修复和功能恢复。晚上11点前入睡被认为是脾胃最好的养护。

艾灸与按摩 可以尝试艾灸足三里、中脘穴等穴位，或进行腹部按摩，以促进脾胃气血运行，增强消化吸收能力。

避免过度劳累和压力 长期过度劳累和精神压力会消耗人体的气血，间接损伤脾胃。

忌食生冷 中医认为生冷食物会损伤脾胃阳气，尤其是脾胃虚寒的人更应避免。

脾胃病人的胃养护方法

现在不缺乏养护胃的药，缺乏的是如何养护胃的正确方法。所有患脾胃病的人，应遵循五条原则：

第一，七分饱。第二，细嚼慢咽。第三，吃饭不说话，不看电视。第四，少荤多素。第五，非时不食，一日只吃三餐，没有零食，没有宵夜。

通过合理的饮食、健康的生活方式和恰当的医疗手段，我们可以有效养护脾胃，从而为身体的整体健康奠定坚实的基础。但值得注意的是，每个人体质不同，具体实施时最好根据自己的实际情况和专业中医师的建议进行调整。