

自体输血与异体输血：利与弊的权衡

▲ 广西壮族自治区血液中心 饶珍

输血是一种重要的医疗手段，它能够挽救和治疗许多生命垂危的患者。然而，随着医学技术的不断发展，输血的安全性和有效性问题也日益受到人们的关注。自体输血和异体输血是两种常见的输血方式，它们各有利弊，如何权衡利弊，选择最适合患者的输血方式，是摆在医生和患者面前的一个重要问题。

自体输血的优势与局限

自体输血是指将患者自身的血液抽出，经过处理后再输回患者体内的输血方式。自体输血的优势在于：

无过敏反应 由于血液来自患者自身，不存在异体抗原刺激，因此不会出现过敏反应。

无传播疾病风险 自体输血不涉及异体血液的输入，因此不会传播肝炎、艾滋病等血液传播疾病。

无血型不合问题 自体输血不受血型限制，不需要进行血型鉴定和交叉配合试验。

提高患者免疫力 自体输血能够刺激患者的免疫系统，提高患者的免疫力。

然而，自体输血也存在一些局限：

可能存在术中失血 在手术过程中，患者自身的血液可能会被丢失，导致无法全部回输给患者。

操作复杂 自体输血需要进行血液分离、处理等操作，过程较为复杂，需要专

门设备和技术支持。

费用较高 由于需要额外的设备和操作过程，自体输血的费用相对较高。

异体输血的优势与局限

异体输血是指将来自其他人的血液输给患者的输血方式。异体输血的优势在于：

解决术中失血问题 在手术过程中，异体输血能够及时补充患者的血液，解决术中失血问题。

操作简单 异体输血操作相对简单，不需要进行复杂的血液处理和回输操作。

资源丰富 异体输血的血液来源丰富，可以满足不同患者的需求。

然而，异体输血也存在一些局限：

过敏反应 由于输入的是异体血液，患者可能会出现过敏反应，如皮疹、呼吸困难等。

传播疾病风险 异体输血存在传播肝炎、艾滋病等血液传播疾病的风险。

血型不合问题 异体输血需要进行血型鉴定和交叉配合试验，以避免溶血反应的发生。

增加患者负担 异体输血需要从其他人体内采集血液，可能会增加患者的经济负担和心理压力。

自体输血与异体输血的比较和权衡

在选择输血方式时，需要根据患者的具体情况进行比较和权衡。对于一些特定

的情况，自体输血和异体输血各有优劣：

适应证和禁忌证 自体输血适用于预计失血量较大的手术、有传播疾病风险的患者、Rh 阴性血型患者等；而异体输血适用于急性失血、血液成分异常或功能障碍的患者等。在选择输血方式时，需要考虑患者的具体情况和需求。

安全性和有效性 自体输血的安全性和有效性较高，因为不涉及异体抗原刺激和传播疾病的风险；而异体输血则需要考虑过敏反应、溶血反应和传播疾病的风险。在选择输血方式时，需要根据患者的身体状况和医生的建议进行权衡。

操作难度和成本 自体输血的操作难度较大，需要专门的设备和技术支持，成本也相对较高；而异体输血的操作相对简单，成本较低。在选择输血方式时，需要考虑患者的经济状况和医院的资源情况。

结合具体案例 在选择输血方式时，需要结合具体案例进行权衡。例如，对于一个需要进行重大手术且自身血液量不足的患者，自体输血可能不是最佳选择；而对于一个因血液成分异常或功能障碍而需要紧急治疗的患者，异体输血可能是更好的选择。

医院的设施和医生经验 医院的设施和医生经验也是选择输血方式的重要因素。自体输血需要医院具备相应的设备和技术的支持，如血液回收机、血液处理设备等。同时，医生需要具备丰富的经验和技能，

能够正确操作设备并处理回输的血液。如果医院设施或医生经验不足，可能会增加自体输血的风险和并发症。

综上所述，自体输血和异体输血各有利弊，如何选择最佳的输血方式需要根据患者的具体情况进行权衡。在选择输血方式时，需要考虑患者的身体状况、经济状况和医院的资源情况等因素。为了提高输血的安全性和有效性，建议加强输血教育和规范化管理，推广自体输血技术，建立完善的血液管理机制。同时，对于需要接受异体输血的患者，应该进行全面的评估和监测，确保输血过程的安全和有效。



吃出来的脂肪肝，怎么“吃回去”？

▲ 山东省聊城市阳谷县人民医院 刘少宁

脂肪肝，全称脂肪性肝病，是一种临床综合征，其核心病理特征是肝细胞内广泛而弥漫性地积聚了过多的脂肪，这一变化严重干扰了肝脏的正常生理功能。简而言之，就是肝脏被过量的脂肪“淹没”，导致其无法有效执行其应有的代谢、解毒、储存等功能。

脂肪肝的诱因

脂肪肝的诱发因素众多且复杂，主要包括体重快速增长、超重及肥胖（特别是内脏型肥胖，腰围超标显著），以及与之相伴的高血压、血脂异常、糖尿病、高尿酸血症等代谢综合征表现。

不健康的饮食习惯，如高热量膳食偏好，过多摄入饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇及含糖饮料、深加工食品，加之不良的饮食习惯如进食过快过饱、偏好零食甜食及荤食、忽视早餐而晚餐丰盛甚至夜宵频繁，均是其重要推手。

同时，久坐少动、缺乏体育锻炼导致的身体活动不足，以及吸烟、过量饮酒、睡眠不足与熬夜等不良生活习惯，也显著增加脂肪肝风险。

此外，特定疾病状态如甲状腺功能减退、垂体功能减退、多囊卵巢综合征、睡眠呼吸暂停综合征，以及中老年人、营养不良者、慢性肝病患者，还有具备肥胖、糖尿



病、高脂血症、冠心病、脂肪肝家族史或特定遗传易感性的个体，均更易患脂肪肝。

脂肪肝的“吃回去”策略

禁酒或限酒 对于酒精性脂肪肝患者来说，禁酒是首要且必须的治疗措施。研究表明，禁酒后 4~6 w，肝内沉积的脂肪可以明显减少。对于非酒精性脂肪肝患者，虽然不必完全禁酒，但应严格控制饮酒量，最好做到滴酒不沾。因为酒精会干扰肝脏的正常代谢功能，影响脂肪的分解和清除，

导致脂肪在肝脏内堆积。

控制总热量摄入 脂肪肝患者往往伴随着肥胖或超重，因此控制总热量摄入是减肥、逆转脂肪肝的关键。建议每日热量摄入应低于日常消耗，以达到减重目的。但需注意，减重不宜过快，每月减重不宜超过体重的 5%。

调整膳食结构 （1）增加植物性食物比例：坚持以植物性食物为主，动物性食物为辅的膳食结构。多吃蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物，这些食物有

助于降低血脂、促进肠道蠕动、减少脂肪吸收。（2）适量摄入优质蛋白质：高蛋白饮食（每日 1.5 ~ 1.8 g/kg 体重）有助于肝细胞的修复和再生。建议选择瘦肉、鱼、豆制品等优质蛋白质来源。（3）减少碳水化合物摄入：低碳水化合物饮食有助于减少脂肪的合成和堆积。主食应粗细搭配，减少精制米面的摄入，增加粗杂粮的比例。（4）控制脂肪摄入：适量摄入脂肪是必要的，但应限制高胆固醇食物，如动物内脏、肥肉等。建议使用植物油烹饪，适量食用富含不饱和脂肪酸的食物，如坚果、海鱼等。

多吃富含维生素和矿物质的食物 维生素和矿物质对肝脏的健康至关重要。建议多食用富含维生素 C、E 和 B 族维生素的食物，如绿叶蔬菜、番茄、胡萝卜、水果等。这些食物有助于增强肝脏的解毒功能，促进肝细胞修复。

补充膳食纤维 膳食纤维有助于降低血脂、血糖水平，促进肠道蠕动，减少脂肪吸收。建议多食用蔬菜、水果和菌藻类食物，这些食物富含膳食纤维，有助于改善脂肪肝。

多吃降脂食物 山楂、枸杞、菊花、萝卜、香菇、大蒜、洋葱、海鱼、绿豆、黑木耳、银耳等食物具有降脂作用，可适量食用。这些食物中的某些成分能够调节血脂代谢，减少脂肪在肝脏内的堆积。