

6月14日是世界献血者日,今年世界献血者日的主题是“在庆祝世界献血者日二十周年之际:感谢您,献血者!”

献血,是一种传递爱心、拯救生命的伟大行为。每一滴献出的血,都代表着献血者的无私奉献和爱心传递。它们汇聚成生命的河流,为那些急需输血的患者带来希望与力量。正是这些献血者的善举,让生命得以延续,让家庭得以团圆。献血者用他们的热血和爱心,为需要救助的生命提供了希望,这份奉献精神值得我们最高的敬意!

本期《健康周刊》我们科普一下,如果你想要去献血,需要了解些什么?

● 献血会感染疾病或影响健康吗?

科学依法献血是绝不会感染上疾病的。血站所用针头和血袋是经过严格灭菌的一次性用品,每位献血者都是使用一套全新的血袋和针头,并且各献血点每天均进行空气、台面与地面消毒,献血是绝对安全的。

科学献血不会影响身体健康。人体血液在不断的新陈代谢过程中,每时每刻都有大量的血细胞在衰老死亡,献血后反而会刺激人体造血功能更加旺盛,加速血细胞的生成,以适应机体的需要。献血后,先是血浆中的水分和无机盐类在12小时内由组织液渗入血管而得到补充;其次,在一天左右时间内,血浆蛋白浓度可以恢复,这是由肝脏制造合成蛋白质的结果。红细胞恢复相对较慢,需要2周左右时间,亦可补足失去的红细胞。实践已充分证明,一次献血300—400毫升,是无损身体健康的。

● 每次献血献多少合适?

于体重等其他条件都符合的献血者来说,一次献血400毫升与200毫升是没有区别的,但对受血者来说,接受400毫升一袋的血液比接受2次200毫升的血液更好,因为发生输血免疫反应的几率从理论上讲要少一倍。目前,多国规定单次献血量都是400毫升或更多,这个标准的制定是基于大量医学科学研究和近百年全球献血的实践,只要经过献血前体检,科学献血不会对献血者造成任何不良影响的。因为在正常情况下,人体肝、脾等脏器内约储备20%的“备用”血液,远高于献出的400毫升,献血后机体将自动调节,把“备用”血及时补充到外周循环中来,保证人体正常需要。

● 献血是吃饱了去还是空腹去?

多人认为体检是需要空腹的,那么献血也要空腹,其实不然。献血是不能空腹的,一般献血前4小时内应进食。为了保证血液质量,献血前应当吃些清淡少油饮食,特别是献血前24小时内,不要吃过油腻食物,如肥肉、油炸食物等,因为含有大量脂肪的血液有可能达不到国家合格血液标准,也不利于受血者的健康。

● 献血的益处

1. 有益血液新陈代谢

一个成年人血液的总量约占体重的8%,一次献血200—400毫升,约占总血量的二十分之一,不仅不会影响健康,还可以刺激身体产生新的血细胞,增强造血活力,有益于血液的新陈代谢,增强身体免疫力。

2. 等于一次免费体检

献血前血液中心的工作人员会对献血者进行详细的健康征询,献血后还会对血液标本进行严格的检验,筛查艾滋病、乙肝、梅毒等经血液传播的疾病。因此每次献血都等于一次免费的体检。

3. 降低血液黏稠度

献血可有效降低血液黏稠度,坚持长期适量献血,可使血液黏稠度明显降低,加快血液流速,有利于改善身体的供血供氧状态,维护正常的生理功能。

4. 预防心脑血管疾病的发生

定期适量献血,可使血液黏稠度明显降低,从而降低了动脉硬化及心、脑血管疾病的发生率,缓解或预防高粘血症。《国际癌症》曾报道,体内的铁含量超过正常值的10%患癌症的机率会大大增加,因此男性适量献血还可以预防癌症。

5. 有益于心理健康

大量研究表明,健康开朗的情绪,有益于人体免疫力的增强,抵抗力的提高。献血是救人生命的高尚品行,在助人为乐、与人为善的同时,也使自己的精神得到升华,心灵得到慰藉,这是健康长寿的重要因素。

● 献血前后注意事项有哪些?

献血前注意事项:

1. 献血前一周无发烧、感冒和腹泻等身体不适;
2. 献血前一天保证充足的睡眠;
3. 献血前一餐要吃饱,不能空腹,但不宜吃过油腻食物,如油炸、肥肉等;
4. 献血前一天及当天不宜饮酒;
5. 带上身份证等有效证件。

献血后注意事项:

1. 献血后按压针眼并在献血点休息10分钟以上,



以利于身体循环容量的恢复;

2. 要注意穿刺针眼处的清洁卫生,不宜揉搓针眼,穿刺点上的敷料应保留至少4小时,洗澡以淋浴为好;
3. 适当多喝水以补充失去的水分,维持正常饮食即可。可以适当补充瘦肉、鸡蛋、豆制品等含蛋白质较高的食品,也要吃一些水果、蔬菜,不要暴饮暴食;
4. 24小时内不要剧烈运动,适当休息,当天不要从事高空作业、高温作业、体育比赛及通宵娱乐等活动。个别出现倦怠感者,只要保证充足睡眠,是能很快缓解的。

● 献血过程中须注意哪些事项?

献血时,保持心情愉快,充满荣誉感。在采血过程中,全身放松,避免造成皮肤或肌肉收缩而影响进针所产生的过度痛感,同时可主动向护士咨询有关献血方面的知识,以增进对献血知识的了解。此外,在献血中须保持适度的安静,以减少不必要的烦躁感。倘若出现心慌、气闷、出冷汗、口渴或坐不住等感觉时,应立即告诉采血护士,以便采取处理措施。因血管较细或血流不畅时,需按护士要求予以积极配合,在整个采血过程中,手臂不可随意运动。

● 买卖血液会受到何种处罚?

从1998年10月1日《中华人民共和国献血法》实施之日起,我国实现了医疗临床用血100%来自无偿献血,无偿献血取代了有偿献血。《中华人民共和国献血法》明文规定“严禁买卖血液,违者由县级以上卫生行政部门视情节轻重,处以1000元至10万元的罚款;构成犯罪的,依法追究刑事责任”。医疗临床用血是献血者无偿提供的,这是发扬人道主义救死扶伤的高尚行为。无偿献血者捐献的血液只能用于临床,在无偿献血

血的整个过程当中,不允许任何单位及个人利用公民无偿献血的血液牟取私利。

● 为何无偿献血时须出示有效身份证件?

我国同名同姓者居多,有效身份证件是您身份的唯一证明。出示身份证可方便工作人员献血前对您真实身份进行核实,将信息录入电脑备案;方便献血后血站对您进行跟踪服务和回访;方便将来免费用血报销时,精准查找您的献血记录,及时办理。因此献血前请您别忘了携带身份证或驾驶证、军人证、学生证等有效证件。

● 为什么献血是无偿的,而用时却要收费?

献血者捐献的血液是不能直接用于患者输注的。为了保证受血者的安全,所有的血液必须经过严格的检测、制备、白细胞滤除等复杂过程,并持续贮藏于适当温度中,在确保血液质量的情况下,才能将血液发运临床供患者使用。这就如同江河里的水不能直接饮用而需要自来水公司进行过滤消毒一样。为确保血液的安全,按照国家要求,血站要对所采血液进行乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、艾滋病病毒、梅毒螺旋体、转氨酶等21项检测,以上都是需要成本的。

关于血液收费,《中华人民共和国献血法》规定:“公民用血应交付血液的采集、储存、分离、检验等费用。”目前我市执行的血液收费标准是经省物价部门血液成本调查制定的,全省所有血站提供的全血及成分血收费标准实行统一。政府为了减轻广大人民群众的医疗负担,在几乎所有东西都已涨价的情况下,血液的收费标准却始终保持了稳定。

图文据“株洲市人民医院”“山东省中医院检验科”微信公众号

献血后 食用它们补血

随着献血知识的普及,越来越多志愿者加入到无偿献血的行列中。健康成年人献一次血,虽然身体会自动调节,但最好还是吃些补血的食物加快恢复。那么,哪些食物补血最快呢?一起了解一下吧!

优质蛋白质含量高的食物

蛋白质是构成血红蛋白和红细胞的基础物质。正常成年人每天约需蛋白质70—100克,献血以后应提高蛋白质补充量,每天蛋白质摄入量达到100—120克。

鸡蛋

鸡蛋是人类最好的营养来源之一,每100克鸡蛋含蛋白质12.58克,鸡蛋中的蛋白质与人体蛋白的组成极为近似,人体对鸡蛋中蛋白质的吸收率可高达98%。献血之后最好多吃带壳的水煮蛋,不加一滴油,烹调温度不高、蛋黄中的胆固醇也没有接触氧气被氧化,这样更有利于补充营养。

牛奶

牛奶及奶制品是膳食中蛋白质、钙、维生素A、维生素D和维生素B2的重要来源之一,人体红细胞合成需要多种蛋白质参与,献血后饮用牛奶补充蛋白质,为人体提供造血原料。注意一定是喝纯牛奶,而不是牛奶饮品,但并不是所有人都适合献血后饮用牛奶,对于乳糖不耐受的人群无论是否献血,均不建议喝牛奶。另外,存在严重的胃肠道疾病,如溃疡性结肠炎、短肠综合征等患者,也不应献血后饮用牛奶。

大豆

大豆含有丰富的优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素,每100克黄豆中就含有36克的蛋白质,是我国居民膳食中优质蛋白质的重要来源。献血后适当摄入大豆,大豆蛋白可以有效地为人体补充丰富的能量,同时适量摄入大豆还可以起到促进消化的作用。

含铁高的食物

铁是血液中不可缺少的一种营养元素,因为它是血红蛋白生成的关键,不仅是献血人群,像平时有贫血症状的患者,也应该多吃一些铁元素含量高的食物,及时补血。

红枣

红枣含有丰富的铁元素,有“天然维生素丸”的美誉,有利于促进血红蛋白的合成,从而利于机体造血功能,每天嚼一些红枣,既可以开胃解食,也能让血液内的铁元素得以充实起来,帮助献血者减少贫血和不适症状。

黑木耳

黑木耳中铁元素的含量极高,是猪肝的7.4倍。当之无愧的“补血之王”。与青椒等维生素C较高的食材进行组合,能够帮助人体更好地吸收铁元素,达到补血的效果。

芝麻

芝麻含有大量的脂肪和蛋白质,铁的含量也很高,每100克可高达50毫克,献血后补血可多吃黑芝麻,能够改善缺铁性贫血,并能够补益益气。

猪肝

猪肝含有丰富的铁、磷,它是造血不可缺少的原料,特别适合献血后需要补血的人。每100克猪肝的铁含

量为25毫克,容易被人体吸收。猪肝与菠菜是治疗贫血的最佳组合,菠菜中含有大量的胡萝卜素、维生素,能够促进人体对铁元素的吸收,从而加快血红蛋白的生成,帮助献血者早些恢复。需要注意的是,猪肝含有少量的毒素,胆固醇也很高,食用一定要适量,有高血压、冠心病以及肥胖症的人群忌食。

维生素C含量高的蔬菜

维生素C能够促进食物中铁的吸收,从而加快血红蛋白的生成,因此应当适当增加新鲜蔬菜的摄入量。

莴苣

莴苣中的铁元素含量很高,食用莴苣有很好的补铁作用,能促进血红蛋白的合成,利于献血后加快恢复。

菠菜

菠菜有“营养模范生”之称,具有养血、止血之功效,一定是献血后饮食的首选!

水果

水果中的维生素含量十分丰富,可以补充人体因献血所缺失的维生素,增强人体抵抗力,帮助献血者恢复。

樱桃

樱桃中铁的含量比较丰富,可以补充身体对铁元素的需求,献血后适量吃樱桃能够促进血红蛋白再生,但一定要吃当季樱桃,反季节的不建议吃。

苹果

苹果含有大量的磷和铁元素,容易被吸收,非常适合献血后的人补充营养。

叶酸和维生素B12含量高的食品

叶酸和维生素B12虽然不是构成红细胞的成分,但红细胞的发育和成熟以及血细胞的形成都离不开它。献血后应当适当补充富含叶酸和维生素B12的食物,如鱼禽蛋畜肉类、海苔、香菇、苜蓿、黄花菜等,加快红细胞的成熟以达到补血的效果。

据“十堰献血”微信公众号



公益广告

——株洲市卫健委 株洲日报宣