

天暖献血注意啥?

日照中心血站专家为您支招

核
心
提
示

随着天气转暖,越来越多的爱心人士加入到献血行列,在献爱心的同时该注意些什么,如何在献爱心的同时还能保持自己的身体健康,关于如何合理献血本报给您支招。



科学献血有益健康

日照市中心血站办公室主任张佃新介绍,长期坚持适量的献血,还可以有效地降低动脉硬化、脑梗塞、脑溢血及心肌梗塞等症的发病率。坚持经常适量献血的人,由于机体各器官和骨髓造血系统在外界因素的促进下,始终保持旺盛的新陈代谢和强劲的免疫能力。

国内外血液专家研究表明,个人献血后可因血液黏滞度和比重适当降低,脑血流量增加而感到头脑清醒,轻松灵活,记忆力增强。有的人献血后食欲增强,睡眠安稳,精神焕发,感冒次数明显减少。

“因此,经常献血的人的血细胞要比不献血者年轻。”张佃新说。这种质量上的优势,对人体健康是很有裨益的,不但使人延缓衰老,还可使人增长寿

命,而且一旦遇到外伤出血也有较强的耐受力和自我调节功能。

据国内外专家对70岁左右献血和未献血的老人调查,经常献血的比未献血或者次数较少的寿命要长,各项生命指标也强。

科学测定,一个成年人的全身总血量相当于体重的8%左右,即50公斤体重的人,体内血液总量为4000毫升。每次献血200毫升,只占全身血量的5%左右;人体中平时只有80%的血液在全身循环,还有20%(约有800毫升)的血液储存在肝脏、脾脏、皮肤等小血库中备用。

献血后,这些储备中的血液会很快释放到血液循环中来。另外,献血后骨髓造血速度也会加快。因此,按规定献血不会影响健康。



合理献血该注意什么

献血前两顿饭要吃些较为清淡的食物(如稀饭、馒头、水果等),不宜吃高蛋白(如牛奶、鸡蛋等)、油腻大的食物,避免出现“脂肪血”。“脂肪血”不利于输注给患者。献血后要保持针眼处清洁,2-3天内不易做剧烈运动。

张佃新介绍,要保持献血前一晚的良好睡眠,献血前也不要空腹,以免在献血过程中出现头晕、心慌等一些反应。献血前两天如有感冒、发烧、咳嗽等应暂缓献血。

献血时要精神放松,不要紧张。

献血后,两天内不要做剧烈运动,针眼保持清洁,以免感染,如有青紫,热敷一下几天后就可消退,不用吃营养品,按正常饮食就行。

献血后为防止针眼感染,在一到两天内不要沾水,保持针眼处清洁。

造血的主要原料是蛋白质、铁、维生素B₁₂和叶酸等,这些养料在普通饮食里都有,不必特别去多吃。献血后,适当地增加一些营养,吃些瘦肉、鸡蛋、豆制品,新鲜水果和蔬菜等,可促进血液成分更快恢复,但切忌暴饮暴食,亦不要饮酒。

针对有些人顾虑的献血传染疾病问题,日照市中心血站办公室主任张佃新说:“血站采用的针头和血袋都是经过严格灭菌消毒的一次性用品,每位献血者使用一套新的血袋和针头,因此很安全。”



献血不会引起贫血

很多市民担心献血会引起贫血,日照市中心血站办公室主任张佃新告诉记者,血液的暂时少量减少,很快就会恢复正常,不影响人体血液的再生功

能。

贫血是一种疾病,对于患有贫血病的人,在献血查体时就会被检查出来,这种人是不能参加献血的。



无偿献血者的权利

国家规定凡无偿献血者,有受表彰鼓励的权利。无偿献血者本人及其直系亲属医疗用血时,可免费使用无偿献血几倍或者等量的血液。

献血者参加献血时,可享受免费体检化验的待遇,献血者人格应受到尊重,保护献血者的个人隐私。

本报见习记者 彭彦伟 整理

●小贴士

哪些群体不适合献血

根据国家规定,献血者年龄要在18到55岁之间,体重男士要在50千克以上,女士要在45千克以上,血压和脉搏要在规定的范围以内。

无麻风病和艾滋病等传染性疾病,五官无严重性疾病,四肢无严重残疾,无严重功能性障碍及关节无红肿,胸部心肺等正常,腹部平软无肿块、无压痛,肝脾不肿大。

国家规定,公民献血要如实填写献血登记表,不谎报、不隐瞒既往病史,一次献血一般为200毫升,最多不超过400毫升,两次采集间隔期不少于6个月,献血查体合格后,要按规定时间参加献血,以免影响医院用血计划。

本报见习记者 彭彦伟 整理

公民参加献血

的规定

