

生命有限, 爱心无限

献血献爱心, 血浓情更浓

本报记者 吕增霞 通讯员 马玉琳

近日, 记者从东营市中心血站了解到, 近期全市血液需求比较紧张, 很多市民在了解到这种情况之后积极主动挽袖献血, 贡献自己的一份力量。一份血, 万份情, 无偿献血最光荣。今天, 你献血了吗? 你知道献血的好处吗? 你知道献血的注意事项吗? 今天记者就与您一起分享一堂献血常识课, 让献血成为一个健康公民的标志, 我献血, 我光荣!



在了解到近期全市用血需求量紧张后, 很多市民积极献血。 本报记者 吕增霞 摄

适量献血 有益健康

据科学测定, 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。献血的体重标准定在男性为50公斤、女性为45公斤。

国内外血液专家研究表明, 一个人献血后可因血液粘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。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。因此, 经常献血的人的血细胞要比不献血者年轻。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 and 自我调节功能。

定期献血 不易衰老

有研究表明, 定期献血

的人比不献血的人更不易衰老, 一旦遇到意外事故也有较强的耐受力 and 自我调节功能。曾有学者对66岁以上的人的332人 (献血者) 与同年龄、性别的399人 (未献血者) 作前瞻性对照研究, 结果显示, 献血组平均寿命为70.1岁, 高于未献血组的平均67.5岁; 遇到意外事故, 献血组的存活率为67%, 高于未献血组的40%。从上述分析来看, 献血者由于血液新陈代谢较未献血者旺盛, 其寿命会延长。

献血前、中、后的注意事项

一、献血前应注意什么?

1. 学习献血知识, 消除紧张心理。2. 献血前不要服药, 如服用阿司匹林在三天内会降低血小板的某些功能, 所以在献血前三天不要服药。3. 食物应少脂肪。献血前一天和当天可按往常的习惯进餐, 但以低脂肪为宜。4. 不饮酒, 尤其是不饮烈性酒。5. 充足睡眠, 不宜做剧烈运动。6. 献血当日可吃

些清淡饮食, 如稀饭、馒头、面包等, 不要空腹献血。7. 献血前把手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

二、献血中应注意什么?

1. 要心态自然, 乐观积极。2. 如自觉紧张, 应与医务人员交流, 这样可以消除紧张心理。

三、献血后应注意什么?

1. 要保护好静脉穿刺部位: 献血后应用消毒敷料盖好穿刺

部位, 以胶布固定, 并用3个手指顺静脉走向压迫针眼5分钟。为保护好穿刺部位不受感染, 至少在4小时内不要取去穿刺孔上的敷料。穿刺部位1~2天内不要沾水。2. 个人活动要适度: 献血后当天请不要从事高空作业、高温作业、驾驶车辆、体育比赛、通宵娱乐等活动。3. 补充营养不要过量: 可以进

食新鲜蔬菜瓜果、豆制品、奶制品、新鲜鱼虾肉蛋等。请不要进食过量。4. 若穿刺部位有红肿或青紫现象, 这是由于针眼压迫不当造成皮下出血所致, 24小时内可用毛巾冷敷; 红肿转为青紫后可用毛巾热敷; 一般在7~10天内会消散, 不会留下痕迹。如渗血造成红肿面积较大, 应请医生处置。

温馨提示

采血地点和时间

西城利群购物广场: 周一至周日 (上午9:00到下午4:00)
 东城民建购物广场: 周一至周日 (上午9:00到下午4:00)
 利津县百货大楼: 周一、三、五、日 (上午9:00到下午4:00)
 河口区银座商城: 周二、四、六 (上午9:00到下午4:00)
 广饶县银座商城: 周二、四、六 (上午9:00到下午4:00)
 垦利县信誉楼: 周一、三、五、日 (上午9:00到下午4:00)
 献血热线: 0546-8320800 检查结果查询: 0546-8320600

献血常识问答

1 献血会不会影响女性健康啊?

市中心血站: 通常来说有贫血症等相关疾病的女性需要补血, 对于健康人群来说 (包括女性在内), 人体内的血液总量约占体重的8%, 一般成人的血液总量为4000-5000毫升, 而一次献血200毫升, 仅占总血量的1/20-1/25。在临床医学实践中, 一般对失血量在600毫升以下的都不主张输血, 可见献血200毫升决不会影响健康。

4 如果想献血的话, 该如何参加?

市中心血站: 公民可以参加由单位 (包括街道、乡村、学校) 组织的献血; 也可自行到辖区献血办公室登记献血, 或者自行到血站或流动采血车上献血, 公民在献血前要进行体格检查和如实填写健康咨询表。

2 献血后会不会引起贫血?

市中心血站: 只要按规定的间隔时间参加献血, 是不会引起贫血的。因为献血只是人体内可以再生的血液暂时少量减少, 不影响人体血液的正常再生功能, 献出的少量血液很快就会恢复。贫血本身是一种疾病, 对于贫血的人, 在献血查体时, 就会查出来。这种人是不能参加献血的。献血绝对不会引起贫血, 相反, 经常献血会刺激造血器官, 增强造血功能, 有益于人体白细胞的再生。

5 请问献血前应做哪些准备?

市中心血站: 如果您健康检查合格就可参加献血, 献血前请做以下准备: 1. 学习献血知识, 消除紧张心理。2. 献血前不要服药。如服用阿司匹林在三天内会降低血小板的某些功能, 所以在献血前三天不要服药。3. 食物应少脂肪。献血前一天和当天可按往常的习惯进餐, 但以低脂肪为宜。4. 不饮酒, 尤其是不饮烈性酒。5. 充足睡眠, 不宜做剧烈运动。

3 哪些人可以参加献血?

市中心血站: 国家目前对献血者健康检查标准规定如下: 1. 年龄: 18-55周岁。2. 体重: 男 ≥ 50 千克, 女 ≥ 45 千克。3. 血压: 12-20/8-12 kPa; 脉压差: ≥ 4 kPa 或 90 mmHg-140 mmHg / 60 mmHg-90 mmHg; 脉压差: ≥ 30 mmHg。4. 脉搏: 60-100 次/分, 高度耐力的运动员 ≥ 50 次/分。5. 体温正常。6. 皮肤无黄染, 无创面感染, 无大面积皮肤病, 浅表淋巴结无明显肿大。7. 五官无严重疾病, 巩膜无黄染, 甲状腺不肿大。8. 四肢无严重残疾, 无严重功能性障碍及关节无红肿。9. 胸部: 心肺正常 (心脏生理性杂音可视为正常)。10. 腹部: 腹平软, 无肿块, 无压痛, 肝脾不肿大。凡符合上述标准的公民可以献血。

6 一名健康公民一生可以献多少血?

市中心血站: 按照《中华人民共和国献血法》的规定, 献血年龄为18-55周岁, 两次献血间隔为六个月以上, 每次献血量为200-400毫升。如果一名符合献血标准的健康人按每六个月献血一次, 每次献血400毫升计算, 那么, 一个人一生可献血74次, 累计献血量约3万毫升。

7 献血后的头晕、心慌症状正常吗?

市中心血站: 首次参加献血的人中有极少数人会发生晕眩反应。其表现为心慌、头晕、面色苍白、恶心等, 然后出汗, 出汗后面色逐渐红润, 症状很快消失。上述晕眩反应经适当护理, 无一例发生意外。造成这种反应的因素很多, 有的是对献血缺乏生理知识, 精神紧张; 有的是心理因素, 看到别人晕眩, 自己也觉得晕了; 有的睡眠不够充足; 有的未进早餐; 有的献血前疲劳过度。

感谢您的献血

洪磊 无偿献血宣传员

东营市献血办公室
东营市中心血站

无偿献血咨询热线: 0546-8320800