



菏泽市立医院117名医务工作者捋袖献血：

# “我们更明白血液的重要性”

本报记者 李德领 通讯员 张勇军

时间：12月24日—25日  
地点：菏泽市立医院  
人物：医院医务工作者  
事件：积极参与无偿献血

“作为医务人员，我们深知血液对于垂危病人的意义。”24日，献血车驶进菏泽市立医院，医务人员纷纷伸出手臂，奉献自己的一份爱心。两天时间，市立医院共有117名医务人员参加无偿献血，献血量达44400毫升，用他们的实际行动在社会上作出了表率。

► 菏泽市立医院副院长苗祥玉也加入到无偿献血的行列。



## 一个个献血故事感人上演

24日，室内温度低至零下9度，但丝毫没有阻挡医务人员献血的热情。当献血车驶进菏泽市立医院时，医院医务人员已经早早地做好了准备，填表、体检、验血、采血，献血过程有条不紊地进行着，现场气氛热烈又温暖，菏泽市立医院副院长苗祥玉也加入到无偿献血的行列中，捋袖献血，毫不含糊。

为更好地组织医务人员积极参加无偿献血，市立医院提早贴出告示，告知血站将于24日—25日来院采血，自愿参加无偿献血的医务人员所在科室安排当天休息。此外，要求无偿献血者前一天不要喝酒，献血前一餐不要吃太油腻的食物，携带有效身份证等。

财务科的张振是第一次献血，“以前听同事们说过去无偿献血，但由于工作比较忙，想献但苦于没有时间，这次单位集体无偿献血就报了

名。”

献血车上，信息科的李华和胸外科的徐启良夫妻两人正在献血。李华由于之前太瘦达不到献血的标准，一直没能献血，这次也是她第一次参加无偿献血，“献完后也没有什么反应，感觉挺好的。”

“这是我第二次无偿献血，之前由于太胖，想无偿献血但一直没有机会，现在终于符合献血标准了，就来奉献自己的一片爱心。”献血车上，徐启良笑着说。作为胸外科医生的他，更明白做手术时血液的重要性，“作为一个医生，如果病人在做手术时因为没有和自己匹配的血源而离去，我会非常痛心和遗憾，奉献自己的一份爱心参加无偿献血，就可能挽救更多的生命。”

据了解，两天时间，菏泽市立医院医务人员共无偿献血44400ml。



▲ 填表、体检、验血、采血，献血过程有条不紊地进行着。



▲ 献完血后，医务人员们走下献血车。

## 用实际行动为菏泽卫生事业添砖加瓦

“作为医务人员，我们更明白血液对于垂危病人的意义，此次组织无偿献血，医务人员更是发自内心自愿参加献血，我们所献的不仅仅是血液，更是爱心，我们要用实际行动为卫生事业添砖加瓦。”苗祥玉说。

得知最近血站血液库存紧张，菏泽市立医院便主动与其联系，“作为菏泽医疗界的龙头单位，我们不仅救死扶伤，同时也是用血大户，对于无偿献血我们更加重视，关心支持无偿献血，也是支持我们自己的事业。”苗祥玉说。

据苗祥玉介绍，作为医务人员更应以身作则，积极加入到无偿献血的行列，而此次献血活动发起后，医院医务人员积极报名参与，特别是一些年轻医护人员十分踊跃，这也充分体现了医务人员们无私奉献的人道主义精神。

“作为医务工作者，救死扶伤是我们的神圣使命，同时我们也更能理解病人不能得到及时救治的痛苦，希望用自己的一份爱心，能够帮助那些需要帮助的人。”苗祥玉说。

## 希望更多市民加入到无偿献血行列

据悉，目前菏泽市无偿献血模式以街头献血为主，而随着天气逐渐变冷，路上行人也逐渐变少，街头献血人数急剧减少，这就给无偿献血工作带来诸多不便。

看着市立医院医务人员积极参加无偿献血，菏泽市中心血站血液科主任张西雪很是感动，“今天零下9度，他们集体参加无偿献血，贡献了自己的力量，为无偿献血事业做出了贡

献，也给社会做出表率。”

张西雪说，菏泽无偿献血工作一直开展的很好，但最近因为天气变冷让部分血液供应有些紧张，“市立医院得知这一情况后，主动提出集体无偿献血，充分体现了作为医务人员救死扶伤的奉献精神。”

此外，张西雪呼吁符合献血条件的市民能够踊跃加入无偿献血队伍，为急需输血的患者奉献一片爱心。

## 温馨提示

### 献血前后 大鱼大肉别过量

健康人群每次献出少量血液不但可能挽救他人的生命，还有利于调动自身体内的造血功能，促进新陈代谢。只要在献血前做好充足的准备，献血后掌握正确的食疗方法，就能给健康加分。

#### 献血前种子类食物要少吃

从献血前一天开始，在正常膳食的基础上，应尽量做到饮食清淡。但是，饮食不油腻不只是要少吃鸡鸭鱼肉，一些含油脂较多的芝麻、大豆、花生等种子类食物也会促成脂肪血，因此献血前都应少吃。

除合理膳食外，献血者还要保证充足的睡眠，在献血的前一天不能熬夜，尽量在晚上10点之前入睡，且睡足8小时。献血前一天不要喝酒，万一采集到的血液被用于酒精过敏的受血者，也可能出现过敏反应。

另外，有些献血者认为“空腹献血血质比较好”，这是不对的，而且是很危险的做法，令人在献血后出现眩晕感，甚至引发不良后果。献血后鸡汤补血意义不大

献血后，最好原地休息30分钟左右，觉得没问题了再离开。献血后的24小时内，针眼部位不要沾水，对于皮肤易过敏的献血者，如果感到针眼处微微发痒也应尽量避免去触碰或揉搓。

献血后，除两三天内不做强体力工作和剧烈运动外，更重要的还是要注意饮食调节。献血后，很多人选择喝鸡汤或排骨汤补身体，实际喝了这些汤，不但对补血意义不大，反而容易摄入过多脂肪，可能会导致血脂升高。同样的道理，大鱼大肉地进补也不可取。另外，像蜂王浆、巧克力等都是补血的良方，不宜过多食用。

通常献血后并不需特别进补，只要保证正常饮食，不挑食、不偏食即可。

## 无偿献血时间地点公告

市中心血站：菏泽市中华西路0251号，每周一至周五工作时间，电话：5607995；

菏泽城区：(1)献血服务中心(市东方红大街商业街南头对过)，每周一至周日（中午不休息），电话：5630006；

(2)菏泽农村信用社门前（银座购物广场对过），每周一至周日(中午不休息)；

单县：单县献血室(单县巴黎商贸城湖西公园门口南)，每周7天(中午不休息)，电话：15726032000；

定陶县：天联超市，每周一；

鄄城县：唐塔广场，每周二；

曹县：利尔电器商场，每周三；

鄄城县：人民商场，每周四；

东明县：明大购物广场，每周五、周六；

巨野县：佳合购物广场，每周六；

成武县：喜盈门饭店楼下，每周日；

详细情况可拨打市中心血站血源科服务热线5607995，或登录无偿献血QQ群(群号为93761831)进行咨询。