



他们, 为牡丹城增添爱与力量

本报记者走进东方红大街献血服务中心, 感受无偿献血者们的奉献与热情

李德领 张勇军



12日, 菏泽市东方红大街献血服务中心内爱心融融, 不少市民都来到这里无偿献血, 有独自来的, 有陪朋友一起来的, 也有一家人集体前来。他们都认真地填表、体检、献血有条不紊地进行着, 小小的献血屋内满满的都是爱。

►小庞正在捐献血小板。

李德领 摄



他说, 无偿献血是在尽自己的责任

2009年, 小林第一次走进无偿献血的队伍, “因为我是学医的, 知道无偿献血的重要性, 当时大四那年临近毕业, 和舍友一起无偿献血, 祭奠自己的大学时代。”谈起自己第一次无偿献血经历, 小林依然记忆犹新。

据小林介绍, 从2009年到现在, 一年两次无偿献血, 他从未间断。“献血不仅对自己身体无害, 还能帮助到别人, 这样的事何乐而不为? 现在的我已经把无偿献血看成自己的一种责任, 同时也希望更多的人加入献血者的行列, 献出自己的一份爱心。”

在小林的影响下, 他身边的朋友也认识到无偿献血的好处, 并逐渐加入到无偿献血的行列, “现在只要我们身体允许, 都会前来无偿献血, 今天原本说一块来, 结果他们几个出差, 而我正好来步行街买东西, 就顺便来献血了。”

“无偿献血能挽救他们的生命, 对我们也没有损害, 为什么不能尽力帮助他们呢。”这是小林时常给朋友说的话, 而他表示, 只要以后身体允许, 他还会继续参加无偿献血。

她说, 体重合格后一定无偿献血

“体重就差那么一点, 就让我献吧。”献血服务中心, 和朋友一块前来无偿献血的小刘由于体重不够不能无偿献血, 而感到很遗憾, “回去后一定要多吃点东西, 等体重合格后再来无偿献血。”小刘和小王是菏泽学院的学

生, 她们两人在东方红逛街时, 看到献血服务中心就决定无偿献血, 在体检中, 医务人员看到小刘体重没有达到献血标准, 就没有让她献, 这也让小刘深感遗憾。“一点也不疼。”献完血的小王说道, 据其介绍, 这是她第一次无

偿献血, 原本以为无偿献血会很疼, 其实也不疼。“等我体重合格后, 我们再一起来无偿献血。”看着小王的献血证, 小刘羡慕不已。在献血服务中心, 记者看到不少女士也加入到献血中来, 医务人员提醒到, 月经期前后三天

内, 怀孕期间, 流产未满6个月, 哺乳期未满一年的女士暂时不要无偿献血。此外, 医务人员还提醒到, 只要血压、血红蛋白都符合“献血者健康检查要求”的标准就可以无偿献血, 但献血后至少休息10分钟, 喝点饮料后再离开。

她说, 帮助别人的同时自己获得快乐

“这已是我第二次捐献血小板。”献血服务中心内, 小庞告诉记者。据她介绍, 从18岁之后, 她每年都参加2次无偿献血, 从上个月开始又开始捐献血小板, “血液中的血小板数量在捐献血小板后48小时内就可以恢复到采前水平, 比捐献全血的恢复时间要短得多, 而且每间隔1个月就可以捐献1次, 这样可以帮助到更多的人。”“我高中时, 班里一个同学先天性血小板缺少, 当时就想捐献,

但由于年龄不够作罢, 现在只要身体允许, 无偿献血, 捐献血小板都不会间断。”小庞说, “刚开始无偿献血时, 家人多都不支持, 但看到我献血后对身体也没有损害现在也不反对了, 而且身边的朋友在我的影响下, 也加入到无偿献血的队伍。”

据小庞介绍, 现在她的献血证天天放在包内, 有时逛街路过献血服务中心, 看看包内的献血证, 只要到了捐献的时间, 她都会义无反顾。“无偿献血也是一次免

费体检的过程, 只有通过严格体检的人才可以无偿献血, 这也可以证明自己的身体很健康。”“其实参加无偿献血, 谁也不会说抱着某种目的, 都是为了能帮助别人才去的, 但是帮助别人的同时也帮助了自己。”小庞笑着说。

据献血服务中心医务人员介绍, 捐献血小板不同于捐献全血, 捐献血小板时, 从无偿献血者的单臂入针, 通过一次性使用管道, 血液流入一次性使用的分

离杯内, 根据设定程序, 自动分离出所需的小血小板, 并将其它血液成分还输给献血者, 全过程1小时左右。捐献血小板的基本条件为献过血且各项检查结果正常, 手臂上血管较明显, 能应约抽出1小时到血站捐献成分血; 捐献血小板的前一天应有充足的睡眠, 特别注意血管上的针眼刚粘合住又不要被揉开。两天内不做剧烈活动, 针眼处要保持清洁, 以免发生感染, 有时在针眼周围有些青紫现象, 这是因为少量血液流到血管外的缘故, 过几天会消退, 必要时可做一下热敷。

“希望能帮到更多的人”

90后男孩李新独自去市中心血站无偿献血, 他说爱心战胜了恐惧

本报菏泽4月16日讯(记者李德领 通讯员 张勇军) “我以为无偿献血需要半个小时的时间呢, 没想到这么快。”12日, 在市中心血站, 刚献完血的李新用手捂住针眼处, 躺在献血椅上笑着说。据了解, 这是他第一次无偿献血。

在填完体检表, 做完检查后, 李新走进市中心血站二楼献血室, 不时搓着双手, 额头甚至沁出了汗珠, 看起来特别紧张, “这是我第一次无偿献血, 还真

有点紧张, 之前跟着朋友一块去献过, 当时由于害怕没敢献, 这次终于鼓足了勇气独自来到血站献血了。”

“这么快就完了。”当医务人员提醒李新已经结束时, 他不禁说道, “献血原来这么容易啊, 我还以为要半个小时呢, 没想到还不到5分钟就结束了。我知道无偿献血不仅有利于身体健康, 还可以挽救别人的生命, 以后只要身体允许, 还会继续参加无偿献血。”

据李新介绍, 去年9月份时曾

和朋友去东方红大街献血服务中心无偿献血, 到了那后由于害怕没敢献。“不过在献血服务中心才开始了解无偿献血的知识, 知道献血对身体不仅没有影响, 还能让人体骨髓造血器官始终保持旺盛的造血状态, 从那以后就想自己一定要无偿献血, 正好今天上午工作不忙, 就来血站无偿献血。”

最后, 市血站工作人员提醒广大无偿献血者, 献血完毕拔针后可伸直前臂, 或前臂伸直后稍稍上抬, 用另一只手的食指和中

指按压针眼处及上方5分钟止血。不要屈肘止血, 因为屈肘会给手背静脉网回流心脏的血液增加一定的阻力, 使血液回流受阻, 从血管的针眼处溢出, 而出现皮下淤血; 也不要捻东棉球, 那样会使血管上的针眼刚粘合住又被揉开。两天内不做剧烈活动, 针眼处要保持清洁, 以免发生感染, 有时在针眼周围有些青紫现象, 这是因为少量血液流到血管外的缘故, 过几天会消退, 必要时可做一下热敷。



无偿献血前后注意事项

为确保血液质量和减少献血者在无偿献血过程中的不必要反应, 献血者在献血前一天和献血当天, 应吃一些清淡饮食, 以免影响血液质量。油腻食物可能导致血液浑浊和血液中的脂肪含量过高。

血站专家介绍, 为确保血液质量和减少献血者在无偿献血过程中的不必要反应, 献血者在献血前一天和献血当天, 应吃一些清淡饮食, 以免影响血液质量。油腻食物可能导致血液浑浊和血液中的脂肪含量过高。按照规定, 12小时内饮酒的人不能参加献血。一方面, 饮酒和休息不好会使血液中反映肝脏功能的转氨酶升高; 另一方面, 这些情况下献血的人, 有可能产生献血反应。

如果想参加无偿献血, 献血前应做以下准备:

1. 了解献血常识, 消除紧张心理。
2. 献血前三天不要服药, 比如服用阿司匹林, 在三天内会降低血小板的某些功能。
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. 最好洗一次澡或洗净双臂。

无偿献血后注意事项:

1. 保护好静脉穿刺部位, 穿刺部位至少在24小时内不要被水浸润, 也不要被不洁物品污染, 更不要在此部位搓揉。
2. 个人活动要适度, 献血后当天不要从事高空作业、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。不要进食过量。



无偿献血的好处

1. 可预防、缓解高粘血症
 2. 可预防、降低心脑血管病的发生
 3. 男子献血可减少癌症的发生率
 4. 可促进、改善心理健康
 5. 可延年益寿
 6. 献血能净化人的心灵
- 无偿献血者用自己的献血延续, 挽救了他人的生命, 使心灵得到慰藉, 使人生更加充实。