

真真假假？这些年你听说过的无偿献血

胡 可

四川省宜宾市中心血站 四川宜宾 644000

【中图分类号】R193.3

【文献标识码】A

【文章编号】1672-0415 (2019) 06-209-01

这些年，不管是在生活中还是网络上，大家一定都听说过不少关于无偿献血的奇葩传言，比如：献血会损害健康；献血是无偿的，用血却要交钱；献血会染上传染病……等等。事实果真如此吗？如果你还在对此深信不疑的话，那你就OUT了！看完今天这篇文章，希望你对无偿献血的一切不解和质疑都能“烟消云散”。

一、献血有害健康，造成人体免疫力下降

在此，我们要先替无偿献血大喊一声：“冤枉啊”。这种说法完全是毫无根据的无稽之谈。全世界几十年的献血实践早已证明，科学的定期适量献血不仅对身体无害，反而是大有益处的：一是可以促进骨髓始终维持旺盛的造血功能，提升人体免疫力；二是可以降低血液的粘稠度和血脂，促进血流加速，这样血液中的脂肪、重金属等物质就不易沉积、粘附于血管壁，从而预防血管弹性的下降、硬化，减少患心血管疾病（如高血压、冠心病等）的风险，使人精力充沛；三是可以降低铁元素在人体内的沉积，从而达到预防癌症的效果。无偿献血在奉献爱心，拯救生命的同时，还有利于身体健康，是一件利己利人的好事。

同时，献血更不会影响到人体的免疫力。从生理角度讲，构成人体免疫力的主要物质是白细胞。以一个正常成年人为例，一次献血200-400ml，所捐献的白细胞仅仅是人体白细胞总数的1%-2%，并且失去的白细胞1-2小时就能从骨髓得到补充，根本不会影响到血液正常的生理功能。

二、无偿献血却要有偿用血

这个问题可能是好多人对无偿献血最大的困惑或不解。事实的真相是：目前，我们国家实行的是对无偿献血者本人及其直系亲属免费用血，而对没有献过血的人收取一定成本费用的用血模式。病人在医院用血时所交的钱，其实是血液在输给病人前，要经过采集、储存、分离、检验等众多环节所产生的必要的成本费用。这些收取的费用全部上缴政府财政专户管理，用于支付无偿献血的宣传、招募、表彰等工作费用，以及无偿献血者及其直系亲属、18岁以下、55岁以上用血者临床用血后的优惠政策退费。因此，对那些没献过血的人在用血时收取一定的成本费用，而对无偿献血者实施完全的免费用血，这样更有利于鼓励大家积极参与献血公益活动，也体现了国家对无偿献血者爱心行动的感谢与回报，是无偿献血者献血后依法应当享有的权利。

三、献血不安全，会染上传染病

按照《献血法》的有关规定，血站使用的一切采血器材，包括采血的针头、血袋以及试剂耗材等，都必须是由具有相关资格的正规厂家生产的，经过严格灭菌消毒的一次性产品，并且每位献血者在献血时都使用一套全新的血袋和采血护理耗材。因此，献血是非常安全的，大家大可不必担心，献血是绝对不会传染疾病的。

四、献血必须空腹

错！错！错！献血根本不需要空腹，如果空腹的话反而可能会造成低血糖而对献血者的身体有害。献血和去医院抽血做检查是不同的，完全无需空腹，吃东西也不会对献血的血液检测结果造成任何影响。为了保证献血者在献血时处于良好的身心状态，

同时避免因大量进补造成血浆脂肪含量过高，献血者可以在献血前一天保持清淡饮食与充足的睡眠。

五、一次献血必须献400毫升

《献血法》明确规定：血站对献血者每次采集血液量一般为二百毫升，最多不得超过四百毫升，两次采集间隔期不少于六个月。因此，献血者每次献血多少都是自愿的，血站绝对不会也不能强制要求献血者献多少。血站医务人员会根据每位献血者的身体条件、精神状态和体检结果来综合评估，科学给出每次献血量的建议。目前，我们国家提倡和鼓励献血者一次献血400ml，这基于两个方面的原因：一是一次献血400ml更能促进献血者骨髓的造血功能，更有利于献血者的新陈代谢；二是对受血者来说，如果需要输400ml血，那么输来源于1个献血者的1袋400ml血比输来自于2个献血者的2袋200ml血更安全，发生输血不良反应的机率也会大大降低，因此血站在采血中一直大力提倡身体条件允许的献血者一次献血400ml。

看完了上面的“答疑解惑”，下面，再告诉大家关于无偿献血的正确打开方式：

一、参加无偿献血的基本条件

- 1、年龄：18-55周岁，固定献血者可延长到60周岁。
- 2、体重：男 $\geq$ 50千克，女 $\geq$ 45千克。
- 3、血压：正常，脉压差： $\geq$ 30mmHg/4.0千帕。
- 4、脉搏：60~100次/分钟，节律整齐。
- 5、体温：正常。
- 6、一般健康状况：
 - (1) 皮肤、巩膜无黄染。皮肤无创面感染，无大面积皮肤病。
 - (2) 四肢无重度及以上残疾，无严重功能障碍及关节无红肿。
 - (3) 双臂静脉穿刺部位无皮肤损伤。无静脉注射药物痕迹。
- 7、各项血液检验结果正常。
- 8、献血间隔期：
 - (1) 全血献血间隔：不少于6个月。
 - (2) 单采血小板献血间隔：不少于2周，不大于24次/年。
 - (3) 单采血小板后与全血献血间隔：不少于4周。
 - (4) 全血献血后与单采血小板献血间隔：不少于3个月。

二、献血注意事项

- 1、献血时请随身携带好身份证或其它有效证件（护照、驾驶证、士兵证等）。
- 2、献血前一天要保证充足的睡眠，不吃高脂肪、高蛋白的食物，不要饮酒，不能空腹献血。
- 3、献血结束后在采血现场休息10-15分钟。针眼处按压5-10分钟，穿刺部位的止血绷带务必于30分钟后取掉，创可贴至少12小时后才能取掉，不要揉搓穿刺部位，24小时内不要被水浸润，以防感染。
- 4、献血后当天请不要从事高空作业、长途驾驶机动车、剧烈运动和通宵娱乐等活动。献血后4小时内多饮水，当天不要饮酒。
- 5、献血后并不需要特别进补，只要保证正常饮食即可。