

关于献血的十大谣言

你中招了么?

编者按:无偿献血前要空腹?献血会使人上瘾?付费用血不合理?一些群众对无偿献血仍抱有观望态度。刚刚过去的6月14日是第15个“世界献血者日”,主题是“为他人着想 捐献热血 分享生命”。本版盘点了关于献血的不实谣言,与您一起揭开献血“迷雾”。



谣言一:无偿献血前要空腹

献血前应清淡饮食,不要空腹献血。这样,既保证献血者在献血时处于良好的生理状态,同时避免因大量进补引起血浆含脂量过高而产生血液质量问题。

谣言二:无偿献血会导致健康人贫血

一个成年人的总血量约为4000毫升至5000毫升,献血量一般只占总血量的5%至10%。献血后,人体的造血组织会自动加速造血,同时,贮存在脾、肝、肺、皮肤等“贮血库”内的血液代偿性的释放,也可进行补充调节。所以按照规定的条件和间隔期(不少于六个月)规范献血是不会影响健康的。

谣言三:无偿献血会降低免疫力

从生理角度讲,构成人体免疫抗病能力的主要物质是白细胞。人体血液中红细胞占了较大比例,白细胞只是其中一部分。一个正常成年人一次献血200ml至400ml,所捐献的白细胞仅仅是人体白细胞总数的1%至2%,失去的白细胞1至2小时就能从骨髓得到补充。



谣言四:无偿献血会传染疾病

献血前,血站会对献血者进行必要的健康检查,身体状况不符合献血条件的,不得采集血液。目前,各省市的血液中心及下属的采供血机构所使用的针头、血袋是经过国家严格检测合格、无菌的一次性医疗耗材,并严格执行“一人一针”。

谣言五:无偿献血会引起发胖

献血本身不会导致发胖,多半是因为献血后需要进补的心理,摄入过多营养所致。其实,献血后正常饮食,多补充水分,适当吃些瘦肉、鸡蛋、豆制品等含蛋白质含量较高的食品和新蔬菜、水果即可。血液中的各种成分就会通过自身的新陈代谢快速恢复,大补和长时间休息有可能会引起体重的增加。

谣言六:无偿献血会使人上瘾

献血后人体会以正常的速度再生血液,不会因血液“产生过多”而迫使献血者不停地献血。血液能够救助病人的生命,这种“救死扶

伤”的责任心和荣誉感才是献血者多次献血的主要原因!专家认为,不会存在这种现象,除非个人有心理异常。

谣言七:无偿献血引起血压异常

按照《献血者健康检查要求》规定,献血者血压:
12.0 Kpa(90 mmHg)≤收缩压<18.7 Kpa (140 mmHg)
8.0 Kpa(60 mmHg)≤舒张压<12.0 Kpa (90 mmHg)
脉压差:≥30 mmHg/4.0 Kpa。

个别献血者献血后出现血压异常现象,这往往是精神紧张或情绪兴奋引起的,只要注意休息,保持情绪稳定,血压很快就会恢复正常,不会造成病理性的高血压或低血压。



谣言八:无偿献血影响生育能力

一个人的生育能力,决定于生殖系统发育是否正常和受精卵生长发育的条件等,与是否献血没有直接关系。

《献血者健康检查要求》规定“妇女月经期及前后三天,妊娠期及流产后未满六个月,分娩及哺乳期未满一年者。”暂不能献血;而对男性献血者来说,在正常范围数值内的少量献血后,造血功能立即会被调动起来,为机体补髓造血,从而使新陈代谢变得旺盛。

谣言九:医务人员不献血

此前媒体报道过的医务人员献血已有很多,“医不容辞”发挥了重要的应急供血保障作用。仅在2018年3月,重庆、福建等多地区医院积极开展无偿献血活动。

谣言十:无偿献血,付费用血不合理

《中华人民共和国献血法》第十四条,公民临床用血时只交付用于血液的采集、储存、分离、检验等费用;具体收费标准由国务院卫生行政部门会同国务院价格主管部门制定。

血站属于政府举办的公益性专业公共卫生机构,接受政府有关部门的监督、审计,不存在利用无偿献血谋取暴利的情况。



关于献血后的身体调理问题,小编在这给大家一些建议:

1、合理调整饮食

献血后的饮食搭配要合理均衡。尽可能地保证丰富的蛋白质来源,同时也要注意荤素搭配。值得强调的一点是,无需大补,适量即可。

2、保持心情愉快

献血是一种无私奉献的行为,是值得学习和鼓励的。献血挽救了需要血液的人的生命,是一件很有价值的事。献血不会损害到人体的身体健康,因此,应该保持愉快的心情。

3、不宜饮浓茶

献血后尽量不要喝浓茶,因为茶叶中含有比较多的鞣酸,它易与蛋白质和铁相结合、生成不易被人体吸收的沉淀物,影响人体对蛋白质和铁的吸收。

在2018年世界献血者日即将来临之际,我们真的需要响应它的宣传口号:为他人着想。捐献热血。分享生命。正如那句歌词:只要人人都献出一点爱,世界将变成美好的人间。也正如献血百次名人的罗建国所说:“一人献N次,不如N人献一次,一传十,十传百”。