



# “无偿献血”知识知多少？ 血细胞会衰老死亡 献血利人利己

## 编者的话

这是心的呼唤，这是爱的奉献，这是人间的春风，这是生命的源泉……只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间——这是歌曲《爱的奉献》歌词，却诠释了人与人之间存在的意义。科技无限发达，是为了让人生活得更加方便；医学更加发达，是为了减少生命的痛苦，让人活得有价值有尊严。无偿献血，传递的是爱心，构建的是社会和谐。但献血并不是你挽起衣袖就可以，还有许多知识需要你了解。本报记者从成都市血液中心为你传递献血指南，希望你做一个明明白白的献血者。

“无偿献血”这个词对于公众来说并不陌生，但真正要将其付诸实践的时候，很多人会前思后想，担心自己献血之后会损害健康、感染疾病……事实上，能够献血是身体健康的重要标志，献血不仅能为他人赠送生命的礼物，同时在需要用血时还有益于自己和家人。接下来，就为大家介绍一下关于无偿献血的相关科学知识。

### 问：为什么提倡自愿无偿献血？

答：无偿献血是指公民向血站自愿、无偿地提供自身血液的行为。《中华人民共和国献血法》规定：国家实行无偿献血制度。自愿无偿献血者不受利益驱动，献血的血液合格率最高，质量最好，有利于献血者和受血者的健康和安

### 问：献血会影响身体健康吗？

答：正常成年人定期献血是不会影响身体健康的，这是国内外学术界的共识。

1.就算不献血，人体每时每刻也有大量的血细胞在衰老死亡。血液中的红细胞可存活120天，而白血球可维持3~9天，血小板约可存活5~9天。

2.献血后，人体骨髓具有强大的代偿功能能够迅速补充血液。一个健康人每天会生成红细胞约2000亿个，血小板1200亿个，一般献血后，骨髓会加速造血，血液很快就会得到补充。1~2小时可恢复血容量，7~10天可恢复红细胞及血红蛋白，几天内可恢复血小板。

3.200~400ml的献血量，不超过全身血量的10%。一个健康的成年人，全身血量大约是体重的1/13。如果体重60公斤，则全身血量约4800ml，假如一次献血200ml，只占全身血量的4%。

### 问：献血会感染疾病吗？

答：不会。血站采血必须由具有采血资格的医务人员进行；采血时使用的是有资质的生产商和供应商提供的，经过严格灭菌消毒的一次性血袋，绝对不会重复使用。因此，献血不会感染任何疾病。

### 问：献血对健康有哪些好处？

答：1.适量献血，有利于血液更新，增强免疫力和抗病能力。适量献血可刺激人体骨髓的造血功能，使其始终保持青春时期的造血状态。而且，定期献血的人在应付身体可能出现的失血时，会比别人有更迅速的反应。

2.可预防、缓解高黏血症。科学研究表明，坚持长期适量献血，可使血液黏稠度明显降低，加快血液流速，脑血流量提高，从而达到缓解或预防高黏血症。

3.可预防心脑血管疾病。国内外均有调查研究表明，献血对减少冠心病、心肌梗塞等心脑血管疾病，具有积极作用。

4.男性献血可减少癌症的发生率。《国际癌症》曾报道，体内的铁含量超过正常值的10%，男性罹患癌症的几率就提高，适量献血可以预防癌症。女性因月经周期失血损失了一定的铁质，故未发现女性的铁含量与癌症发生有明

显关系。

5.献血使人心态获得平衡。无偿献血会让人收获一种快乐的心态，因为自己捐献的血液能够帮助他人。这种积极的心态，可以使心理状态获得平衡，从而获得健康的情绪。

### 问：献血者的血液会经过哪些检测？

答：1.血红蛋白(Hb)测定。男 $\geq 120\text{g/L}$ ；女 $\geq 115\text{g/L}$ 。

2.血型定型。每一份血液均需做ABO血型和Rh血型鉴定。

3.肝功能检查。以丙氨酸氨基转移酶(ALT)活力为指标，速率法测定应小于50单位(该指标不合格表明须暂缓参加献血，但不表示肝功能一定有问题)。

4.血液传染病检查。目前在采血车/献血屋里检查乙型肝炎病毒表面抗原(HBsAg)，阳性者不得参加献血。捐献出的血液，还需在血液中心现代化的实验室里进行乙肝、丙肝、艾滋病、梅毒等检测，合格后才能用于临床。

### 问：为什么无偿献血，而临床医疗用血还要收费？

答：《中华人民共和国献血法》规定，公民临床用血时交付的是血液的采集、储存、分离、检验等成本费用，不是血液本身的费用。成本费用主要来自3个方面：血液采集、制备费用。包括献血者的初筛、采血、血液成分制备等过程所需的耗材等费用。血液检测费用。包括血型、转氨酶、乙肝、丙肝、梅毒、艾滋病等检测项目所需试剂等费用。血液储存、运输等产生的费用。

### 问：为献血事业作出贡献 可享受哪些权益？

答：1.可享受国家用血优惠政策。根据《中华人民共和国献血法》，已经无偿献血的公民，其临床用血享受下列优惠：献血之日起3年内，可免费享用献血量3倍的临床用血；献血之日起3年后，可免费享用献血量等量的临床用血；累计献血量800毫升以上者，终身免费享用无限量临床用血。无偿献血者其配偶和直系亲属需要用血时，可免费享用其献血量等量的临床用血。

公民临床用血实行先收费再按规定退费的办法。符合免费用血条件的公民在医院用血出院后，凭《无偿献血证》和《居民身份证》或者能证明与献血者有家庭成员关系的有效证件或者证明，以及医院用血申请表的原件、医院住院(含门诊)费用结算票据等有效凭证可在指定单位办理退费。

2.可享受各级政府表彰。根据《中华人民共和国献血法》，每两年将举行一次国家级表彰

活动。

无偿献血奉献奖，用以奖励多次自愿无偿献血者。其奖项和获奖标准为：铜奖，自愿无偿献血达20次以上的献血者；银奖，自愿无偿献血达30次以上的献血者；金奖，自愿无偿献血达40次以上的献血者。

无偿献血促进奖，用以奖励为无偿献血事业作出贡献的单位和个人。其奖项和获奖基本标准为：单位奖，需符合以下基本条件：两年内参加自愿无偿献血累计达到200人次以上，且该累计献血人次数不小于本单位在职员工总数50%的单位；或者两年内参加自愿无偿献血累计达到1000人次以上的单位。

个人奖，需符合以下基本条件：长年支持无偿献血工作，在组织自愿无偿献血、保障血液供应等方面作出重要贡献的个人。特别奖，需符合以下基本条件：长年普及无偿献血知识，弘扬无偿献血人道主义精神，营造无偿献血良好社会氛围，推动我国无偿献血事业作出突出贡献的单位和个人；或者捐赠人民币、采供血设备、设施及其他物品达到50万元以上的单位和个人。

### 问：捐献爱心血液需满足哪些条件？

答：1.参与无偿献血的公众年龄为18周岁~55周岁，可献血量为200毫升/300毫升/400毫升，男性体重要 $\geq 50\text{kg}$ ，女性体重 $\geq 45\text{kg}$ 。

2.不是每一个人都能献血。敬请具有高危行为者(如静脉药瘾史、男男同性恋、多个性伴侣或性病患者等)一定要主动放弃献血。若您是高危行为者，且已捐献血液，请尽快告诉采血单位，他们将保护您的个人隐私并对您捐献的血液进行“保密性弃血”。若明知有高危行为而故意献血，造成传染病传播、流行的，根据《中华人民共和国传染病防治法》第77条、《艾滋病防治条例》第38条和第62条规定，将被追究相应的民事责任。

### 问：献血前、后有哪些注意事项？

答：1.献血前学习献血知识，消除紧张心理。

2.献血前一天请进食低脂饮食；4小时内应正常饮食，不宜空腹献血。

3.献血前不要服药。

4.献血前不饮酒，尤其是不饮烈性酒。

5.献血前保证充足睡眠。

6.献血前务必带上身份证或其它有效证件(驾驶证、军官证、护照)。

7.献血后要保护好静静脉穿刺部位，24小时内不用水洗；当天请勿提重物。

8.献血后当天请不要从事高空作业、高温作业、长途驾驶机动车、体育比赛、通宵娱乐等活动。

9.献血后当天多喝水。不必长休大补，请不要进食油腻滋补食物，切忌暴饮暴食。

(资料支持 成都市血液中心)