



献血是一种团结行为

无偿献血,有哪些注意事项

献血会影响身体健康吗

正常人体内的血液总量约占体重的7%~8%,一般成人的血液总量为4000~5000毫升,一次献血200~400毫升仅占总血量的5%~10%,一般失血600毫升以下都可以不输血。

人体内的血液有20%~25%贮存在脾、肺、皮肤等“贮血库”内,当人体血循环需要血液时,脾脏等“贮血库”会不断地释放血液进入血管参与血循环。人体骨髓具有强大的代偿功能,在一定条件下,造血功能可增加至正常的6~8倍。

一般献血后人体所失的血浆和无机盐可在1~2小时内,由组织液渗入血管内得到补充;血浆蛋白也可以一天内得到恢复。但红细胞和血红蛋白恢复较慢,一般需3~4周。

适量献血不仅不会影响身体健康,而且对身体有益。献血者献血后,骨髓造血系统受到激发,新鲜血细胞比例明显高于未献血过的人。而且,献血会使人体的血液黏稠度下降,对心脑血管系统有好的影响。

所以,健康人献血是不会影响健康,献出你5%的血液,其他人就可能有获得新生的机会。

献血前后需注意哪些方面

献血前要保持乐观轻松的心态;饮食清淡,献血前不吃油腻食物和干果类食物,不空腹,献血前两餐不饮酒;保证充足的睡眠时间,尽量不要熬夜。

献血后要注意几个细节。献血后稍作休息,不要急起。采血的手臂放松、伸直,用另一只手的中间3指紧压针眼处10分钟,切忌揉搓。如果针眼处出现红肿,24小时内用毛巾冷敷,24小时后用毛巾热敷,一般7~10天消失。如红肿面积较大,应与献血点工作人员联系。献血后当天,针眼处要保持干燥、清洁,敷贴4~6小时后方可除去。洗澡以淋浴为宜,避免脏水污染针眼,引发感染。献血后两天内,采血的手臂尽量不要用力,避免剧烈运动、高空作业、过度疲劳等。

血液完全恢复需2~3个星期。为使身体机能尽快恢复,这期间可以适当多吃牛奶、瘦肉、羊肉、鸡蛋、鱼、大豆等富含蛋白质的食物,不要暴饮暴食及酗酒。另外,要保持良好的心态,保证充足的睡眠时间。

哪些人群不适合献血

为保证血液质量,献血者需要符合一定标准。年龄过大或过小、体重过轻的人都不建议献血。一般来说,献血者的年龄应该在18~55周岁之间,男性体重≥50kg,女性体重≥45kg。女性处于月经期、哺乳期或妊娠期不适合献血。此外,献血者在献血前24小时内不能喝酒;献血前一周没有感冒和肠胃炎经历,没有服药史;与上次献血时间间隔6个月以上。

一些有特定疾病的患者应禁止献血,主要包括肝炎或乙肝表面抗原为阳性的患者。有过敏性疾病并反复发作的患者,有结核病、心血管疾病、呼吸系统疾病的患者,有麻风病、艾滋病和血液类疾病的患者,献血者应提前如实向医生告知自己的既往病史,确保安全献血。

献血前,献血者需接受一般体检检查,包括体重、血压、体温以及血液快速检测。血液快速检测主要检查血型、血红蛋白含量、乙肝表面抗原、转氨酶等项目,以上合格后方可献血。献血量一般以200~400毫升为宜。

曹芳芳 刘真

西安市用血费用报销返还政策及程序

按照《中华人民共和国献血法》与《陕西省实施<中华人民共和国献血法>办法》的规定,无偿献血者本人及其父母、配偶、子女临床用血后,可以享受用血费用报销返还政策。西安市具体规定为:

(一)献血者本人三个月后五年内临床用血的,按照献血量的三倍免费用血;

(二)献血者本人三个月内和五年后

临床用血的,按照献血量等量免费用血;

(三)献血者的配偶、父母、子女五年内临床用血时,按照献血量等量免费用血;

(四)献血累计一千毫升以上者,本人终身无限量免费用血,其配偶、父母、子女终身按照献血量等量免费用血。

无偿献血者本人临床用血,持本人

《居民身份证》《无偿献血证》和医疗机构出具的正式收费发票、配血单、每日清单等用血单据到采血单位报销用血费用。

无偿献血者的配偶、父母、子女临床用血的,还须提供其与无偿献血者关系的有效证件或者证明。

详情请咨询西安市中心血站。

西安市中心血站

406万例癌症的希望



让127万患者不再贫血



为21万台心脏手术护航



守护33万对妈咪和宝贝



挽救4.5万白血病患儿



感谢您!献血者



图片来源:中国输血协会

AB

O

A

B

