

你真的了解无偿献血吗

● 丁思月

血液本身是一个完整的系统,它的每个组成部分都有其特定的任务。白细胞作为免疫系统的一部分,能在机体发生炎症或其他疾病时,帮助身体抵抗病原的入侵;红细胞能将氧气、二氧化碳等各类物质输送到全身各处,并有缓冲血液酸碱度的作用;血小板具有止血作用,能够加快血管愈合、促进血液循环;血浆的主要功能是运送蛋白质(包括抗体和凝血因子)以及葡萄糖等营养物质。

徐州医科大学附属医院输血科主任医师嵇月红介绍,无偿献血分为捐献全血和成分献血,成分献血一般称为捐献机采成分血。捐献全血是捐献血液全部成分的过程,常规的献血200毫升或者400毫升,都是指捐献全血。捐献机采成分血是指献血者通过血液分离机捐献血液中某一种成分的献血行为,捐献的成分可以是血小板、粒细胞或外周造血干细胞等。目前临床最需要的成分血是血小板。

“健康人体内血小板数量充裕,人体内的血小板平均寿命是7~14天,捐献机采血小板后,人体内的血小板一般在48~72小时内恢复到采前水平。”嵇月红指出,血液作为临床救治的稀缺宝贵资源,无法人工合成,只能依靠健康、适龄公民的无偿献血。但同时,血液的安全问题、献血者的安全问题也日益凸显。实践和经验表明,来自无偿献血者特别是合格的经常献血者的血液,是最安全的血液。

不过,无偿献血前需要注意以下几个方面。

献血前,首先要评估自身是否达到献血基本条件。适合献血的年龄是18~55周岁。既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者主动再次献血的,年龄可延长至60周岁。两次献全血需要间隔6个月以上。体重过轻(男性低于50kg、女性低于45kg)和营养不良的人群均不适合献血。患有慢性病、肿瘤、传染病、精神类疾患和部分职业病人群也不宜献血。献血的前一天应注意休息,保证充足睡眠,避免劳累和熬夜。献血前三天不要饮酒,献血前一天晚餐和当天早餐不要高脂饮

食,以免发生脂血,影响转氨酶检测结果和血液质量,但也不建议空腹献血,可以吃些清淡的食物,并且献血前不要过量饮水。

献血时,应全身放松,保持心态平静,避免血管收缩而影响献血。若出现心慌、胸闷、出冷汗、口干等感觉时,应及时告诉采血护士,以便及时采取措施。抽血完成后,采血手臂放松、伸直,用另一只手中间三指紧压针眼处10分钟以上,以防止皮下渗血、局部淤血。不要立即离开,而应在采血现场休息至少15分钟。在4小时内切勿揉捏针口,不宜提取重物或用力甩动手臂,以免影响针口愈合。针眼处保持干燥、清洁,敷贴4~6小时后方可除去。献血当天不要从事高空、



图片来源:摄图网

高温作业或长途驾驶、体育比赛等活动,一两天内不要做剧烈运动。

献血后,适当多喝水可以迅速补充血容量。保持正常饮食,无需额外进补,可适当吃些瘦肉、鸡蛋、猪肝、豆制品等含蛋白质较高的食品。献血后最初几天身体处在代偿恢复期,个别献血者会出现倦怠的感觉,不要惊慌,只

要保证充足的睡眠,就会很快恢复。

嵇月红强调,全血捐献间隔期不少于6个月;机采血小板捐献间隔期不少于2周、不多于24次/年,因特殊配型需要,由医生批准,最短间隔时间不少于1周;机采血小板捐献后与全血捐献间隔期不少于4周;全血捐献后与机采血小板捐献间隔期不少于3个月。

那些有关献血的谣言

● 苏璞

献血是给绝望的生命以希望,奉献自己的一片爱心,但是,一些有关献血的谣言阻碍了潜在献血者的行动。为此,工作在一线的医务人员要打破这些谣言,莫让谣言“捆住”爱心。

谣言一:献血会导致感染艾滋病、肝炎等传染病

献血的安全性主要依靠三点保证:第一,献血者采血时,用的是一次性消毒注射器,注射器经过严格的消毒,使用完会集中销毁。而生产采血耗材的厂家,是经过国家卫生相关部门严格审批的。第二,献血的时候采用一人一针,而不是多人一针,可以避免交叉感染。第三,献血是个输出性的过程,将血液从体内抽出,因此不会被传染疾病。

另外,很多人担心街头献血车的采血安全问题。对此,襄阳市中心血站相关工作人员表示,街头献血非常安全。献血车属于特种车辆,车内的设备、仪器与检查项目按照献血要求进行设计和装备,标准和中心血站本部完全相同。献血车的工作人员具有良好的职业道德和业务素质,上岗前均经过培训,考核合格并取得上岗证。整个

采血过程按照中国输血技术操作规程实施,有一套完整的消毒、检查和管理制度。此外,采血车上安装了紫外线消毒灯,适时进行紫外线消毒,台面、地面、物品均用消毒液擦拭。同样,献血车内与献血者有接触的物品,无论是采血第一步使用的小针头、棉签,还是最后使用的献血袋均为一次性的,用后会统一销毁,绝对不会发生交叉感染,不会给献血者带来不安全因素。

谣言二:献血后容易发生贫血

人体有一个完整的血液系统,血液能够自给自足。世界卫生组织认为,一个健康的成年人献血不超过自身总血量的13%,对身体没有不良影响。

一个人体内的总血量大约为体重的7%~8%。例如,一个50公斤体重的成年人,全身总血量约3500~4000毫升,献血200或400毫升,均在世界卫生组织的安全标准以内。

而且,人体献血之后2个小时内,血容量就能得到补充,3个月以内红细胞、血红蛋白、血清铁等都能恢复到献血前的水平。因此,献血不会造成贫血。

谣言三:献血会导致免疫力下降

献血会降低献血者免疫力的说法

很大一部分原因是,认为献血失去一部分白细胞和抗体,而它们可以帮助人体有效地抵抗病原体微生物的感染,形成人体的“免疫防线”。的确,献血会使人体失去一部分白细胞与抗体,但是从通常献血量来看,人体实际失去的白细胞与抗体的比例非常小。献血后失去的水分和无机物,1~2个小时就会补上,血浆中的抗体等蛋白质由肝脏合成,一两天内就能得到补充,因此白细胞很快就能恢复到献血前的水平。

谣言四:献血会让人“上瘾”

有谣言说,献血后人体的造血功能不断增强,会使血管肿胀,如果不通过抽血的方式,无法减轻这种不适感。其实,这种“献血会上瘾”的说法是错误的,而且毫无根据。

曾有采供血机构做过调查,献血200~400毫升对人体只是一个小小的刺激,人体会制造出较多的红细胞生成激素,使骨髓制造红细胞的量增加。即使不献血,红细胞也会不断衰老和死亡,它在体内维持正常的动态平衡。

目前,全世界的献血者数以千万计,还没有献血产生生理性“上瘾”的案例报道。