

1

为什么要提倡无偿献血呢？

因为无偿献血是保证医疗安全用血的最好方式，而且只有以人道主义、无私奉献，而不是以经济报酬为目的的无偿献血，才能从根本上清除有偿献血带来的各种弊病，才能最大限度地降低经血液传播疾病的风险。

2

无偿献血会不会造成贫血？

不会！正常人体总血量约占人体体重的7% - 8%，一般一位体重60公斤的人体内约有血液4200-4800毫升，一次的献血量为200 - 400毫升，约占人体血液总量的十分之一。献血后，体内储存的血液马上会释放至外周进行补充，不会减少循环血容量。

3

献血对身心健康有哪些益处？

1：献血可以刺激骨髓造血，从而生成更多新鲜的血细胞，可以提高人体的代谢功能。
2：献血可以激发人体的免疫功能，改善人体对病菌的抵抗能力。
3：献血可以使血液的黏稠度降低，使血液中多余的脂肪、胆固醇以及相关细胞，特别是衰老细胞排出体外，可以使体内血管的内环境相对改善，血流量加速，缓解或者预防高血脂症。

4

参加献血有什么要求吗？

有的，首先是男士体重不低于50公斤，女士体重不低于45公斤。

5

献血安全吗？会不会传染疾病啊？

绝对不会！
“献血会传染疾病”多是源自买卖血液的不正当场所存在采血设备消毒不合格、多人共用采血设备、采血环境不卫生等情况。我们的献血场所使用的采血器材，比如采血针、采血袋、创可贴等，都是通过国家审核合格发放的，并且是经过严格消毒灭菌的一次性用品。不会出现重复利用或多人共用一次性采血器材的现象，所以不会有传染风险。

6

我想去献血，可是献血过程会不会很复杂呀？

不会，带上自己的有效证件，并在医护人员指导下填写《无偿献血登记表》，然后由医生进行健康情况征询，测量体重、脉搏、血压和体温，抽取2毫升左右静脉血进行检测，休息5分钟左右，等待检测结果。

7

检测合格了，是不是就可以采血了呢？

是呀，献血过程大概需要5 - 10分钟，献血后休息一会儿，按压针眼10 - 15分钟，就可以领取献血证和纪念品啦。

采血的针头都会做钝化处理，提高锋利度，能有效减少献血者的疼痛感。只有针扎的一瞬间有疼痛感，像被蚊子叮了一下，所以，只需要您一点小小的勇气。

8

献完血，我需要好好补补吗？

大可不必！
血液中，水分约占83%左右，献血后失去的水会在一个小时内补足，所以补水才是最重要的。

人体血液中最重要的是蛋白质，它是合成血红蛋白所必需的原料，献血后食用一些蛋类、瘦肉、大豆等食物来补充蛋白质即可，如果进食太多大补的食物，反而会增加身体的负担，使身体发胖，且易诱发高血脂等血管疾病。

9

献血后，还需要注意什么？

要时刻注意采血的部位，因为采血后该部位会出现破损，刚献完血的人在24小时内，身体免疫力会相对较低，这段时间要防止皮肤破损部位触水，避免感染。

献血后不能高强度运动，例如打篮球、跑步等，高强度运动会影响血液供给，导致头晕、出冷汗、跌倒等问题。献血当日应当多注意休息，确保充足的睡眠。

10

我今天去献血，可是医护人员说我还没到时间？

那是因为你的献血间隔期还没到。

来一起学习一下吧！

为了保证自身的身体健康，同时也为了保证血液质量，一定要按照规定的献血间隔时间进行安全献血。

《海南经济特区无偿献血条例》规定，全血献血者献血间隔期：男性不得少于3个月，女性不得少于4个月。

11

听说视力对献血也有影响的呀？

是呀，一般认为600度以上的近视患者，是不建议参与献血的，主要担心会引起眼底病变，比如视网膜色素紊乱、黄斑劈裂、黄斑出血等，严重的会引起视网膜裂孔或视网膜脱离等。

但也不是完全绝对，近视超过600度的献血者献血前可以到正规医院进行检查，确定眼底没有问题也是可以参与的。

12

听说视力对献血也有影响的呀？

是呀，一般认为600度以上的近视患者，是不建议参与献血的，主要担心会引起眼底病变，比如视网膜色素紊乱、黄斑劈裂、黄斑出血等，严重的会引起视网膜裂孔或视网膜脱离等。

但也不是完全绝对，近视超过600度的献血者献血前可以到正规医院进行检查，确定眼底没有问题也是可以参与的。

大家好，我是小血滴，今天让我们一起深入了解无偿献血！

谢谢你为爱挽袖！

编者按

每年6月14日是“世界献血者日”，之所以设定这个节日，是为了鼓励更多的人无偿献血，宣传和促进全球血液安全规划的实施。

要知道，输注血液和血液制品每年可以挽救数百万生命。大量怀孕和分娩出血妇女、血液和骨髓疾病患儿、遗传性血红蛋白紊乱和免疫缺陷疾病患者，以及创伤、灾难和事故受害者……这些患者在紧急关头，都急需输注合适的血液或者血液制品来保住性命。

海南日报健康周刊特别推出《谢谢你为爱挽袖》系列漫画，让我们跟着可爱的宣传大使“小血滴”来深入了解无偿献血，一起挽起袖管，拯救生命。

本报记者 侯赛 马珂

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810999 海报集团新闻热线：966123 邮发代号：83-1 报费：每月45元 零售每份1.5元 昨天开印时间2时00分 印完：5时00分 海南日报印刷厂印刷