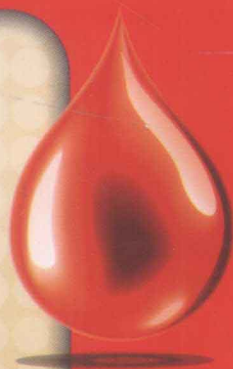


◎ 献血者必读 ◎

捐血献髓宣传丛书

献血须知

李慧文 李 航 编著



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

献血者必读

捐血献髓宣传丛书

献血须知

李慧文 李 航 编著

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

献血须知/李慧文,李航编著. —北京:科学普及出版社,
2011.7

(捐血献髓宣传丛书)

ISBN 978 - 7 - 110 - 07519 - 7

I. ①献… II. ①李… ②李… III. ①献血 - 指南
IV. ①R457.1 - 62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第146813号

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街16号 邮政编码:100081

电话:010-62173865 传真:010-62103109

<http://www.cspbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京长宁印刷有限公司印刷

*

开本:850毫米×1168毫米 1/32 印张:2 字数:60千字
2011年8月第1版 2011年10月第2次印刷 定价:6.00元
ISBN 978 - 7 - 110 - 07519 - 7/R · 777

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)



作者简介

李慧文，医学学士。1959 年出生于大石桥军营，1976 年高中毕业后下乡当赤脚医生，随后投笔从戎，又入高校深造医术，现为深圳市血液中心医生，1983 年以来累计捐全血 20000 余毫升、捐机采血小板加血浆 140 余次，多次荣获全国无偿献血最高奖。

本书作者从医三十余年，大部分时间都在与血液打交道，对输血医学事业乐此不疲。近二十年来，他虚心学习、刻苦钻研输血医学及相关学科理论和技术，在完成本职工作的基础上，撰写并发表了五十余篇与本职相关的学术论文和三百余篇科普及新闻报道类文章，主持和参与编著出版专业书籍十余部。

为推动我国无偿志愿献血（含捐献骨髓血/外周血造血干细胞等成分献血）活动的发展，2000 年以来他用自己所掌握的医学理论和近 200 次献血的切身体会编著了本书。衷心期望通过这本小册子能启迪更多热

爱生活、无私奉献的有识之士成为无偿志愿献血、献髓者和从事献血、献髓宣传及对志愿捐献者招募、保留和召回等志愿服务的志愿者。

目 录

导言	1
1. 立竿见影的输血疗法	3
2. 人造血有数种，但目前均不能完全替代人血	3
3. 献血是一件无需牺牲自我，就可拯救他人生命的 善举	4
4. 血液是可以再生的	4
5. 适量献血可降低血液的黏稠度	5
6. 50 岁献血正当年	5
7. 中年人献血可益寿	6
8. 保健型献血	7
9. 男子定期献血可能会防癌	7
10. 绝经期健康女士定期献血可益寿	7
11. 适量献血可“美容”	8
12. 人长得瘦或矮不影响献血	8

13. 眼底没有变化的高度近视也可以献血	9
14. 注射甲肝或乙肝疫苗不影响献血	9
15. 适量献血不会导致贫血	9
16. 有备而轻松的献血极少发生晕厥	9
17. 参加无偿献血不会染上疾病	10
18. 志愿无偿献血的定义	10
19. 一人献血、全家受益	11
20. 年满 18 周岁方可献血	11
21. 年龄稍大, 仍可献血	12
22. 献血前 12 小时之内不宜饮酒	12
23. 是否贫血, 献血前一验便知	13
24. 一次献血 400 毫升, 只是献出体内备用血的 一部分	13
25. 献血只需一点勇气, 害怕时暂不要献血	14
26. 健康人献血不会变得虚弱	14
27. 某些病患康复后仍可献血	15
28. 甲型肝炎治愈康复者仍可献血	15
29. 献血最好选平时	16
30. Rh (D) 阴性血型者平时献血更有益应急	17
31. 献血救人, 献者得福	17
32. 无偿献血替代不了体检	18
33. 献血不会成瘾, 应该尽己所能	18
34. 献血莫等别人通知, 自行安排主动前往	18

35. 献血只需一点点闲暇时间	19
36. 离献血点远没关系，可以顺路去献血	19
37. 献血不会影响健身和工作	20
38. 有晕针史者不要勉强献血	20
39. 见血就晕者暂不要献血	21
40. 健康适龄的公民，无偿献血室/车在恭候您	22
41. 吃好、睡好，精力充沛再献血	22
42. 献血前应忌食高脂肪、高蛋白食物	23
43. 脂肪血的形成	23
44. 验指血时请自动伸出左手无名指	24
45. 献血前后要注意适量饮水	24
46. 对献血有疑问可拨打献血热线电话咨询	25
47. 献血十忌	25
48. 贫血者不能参加献血	26
49. 大赛临近缓献血	26
50. 大、小“三阳”者切莫献血	27
51. 有下列情况之一者请不要献血	27
52. 有下列情况之一者暂时不要献血	29
53. 献血的程序及注意事项	30
54. 给自己的亲友献血也必须进行体检和验血	32
55. 献血过程中发生晕厥的原因	33
56. 献血过程中晕厥的发现及处置	33
57. 献血后最重要的事是要注意保护好针眼	34

58. 献血后不必进补	34
59. 献血之后别贪睡	35
60. 献血后切莫暴饮暴食	35
61. 18 ~ 45 周岁身体健康即可登记献骨髓	35
62. 感冒治愈一周后方可献血	36
63. 单纯性高血脂者应定期献血	36
64. 献血前两小时可多饮绿茶或醋类饮料	36
65. 畏惧献血者切莫勉强参加献血	36
66. 情绪激动应暂缓献血	37
67. 寒冷天气献血要注意保暖	38
68. 献血后要多食水果和蔬菜	38
69. 献血后出现皮下淤血可先冷敷促进止血, 再热 敷促进去淤	39
70. 无偿献血后, 采供血机构会将血液化验结果 告知献血者	39
71. 采供血机构要对献血者所献血液进行七项 检测	40
72. 读不懂献血化验单可向采供血机构咨询	40
73. 定期无偿献血是健康和仁爱的标志	41
74. 无偿献血、无偿用血, 公民输血只交成本费 ...	41
75. 血液制备成本费是多少, 一算便知	42
76. 《无偿献血证》既是荣誉证, 又是献血证明 ...	42
77. 定期献血更有利于血液安全和用血保障	43

78. 每次献血时都要检验 ABO 系统血型	43
79. 每次献血最多 400 毫升, 两次献全血的间隔 不得少于 3 个月	43
80. 每次献血前都要进行体格检查和血液检验	44
81. O 型血不是“万能血”	44
82. 成分献血是献血者单献血液中的某种成分	45
83. 成分献血的程序	45
84. 献机采血小板是献含有血小板的血浆	46
85. 献机采血小板和血浆不会影响健康	46
86. 献机采血小板和血浆的恢复快于献全血	47
87. 献机采血小板间隔不宜少于一周	47
88. 献机采血小板后需间隔 4 周方可献全血	48
89. 献单采血浆的间隔时间仅为两周	48
90. 献成分血时的注意事项	48
91. 安全血液的含义	49
92. 父母与子女及祖孙间的直接献血、受血不 安全	49
93. 红骨髓是成年人的主要造血器官	50
94. 移植骨髓血或外周血造血干细胞, 重建造血和 免疫功能	50
95. 捐献骨髓、挽救生命、快乐一生	51
96. 人体骨髓有富裕, 可再生, 捐献一点无损 健康	51

97. 捐献骨髓血或外周血造血干细胞不会影响健康	52
98. 捐献骨髓血或外周血造血干细胞恢复很快	52
99. 献外周血造血干细胞是献骨髓的新方法	53
100. 想献髓须先登记	54

导 言

人体就像一个由若干个高科技园区组成的多元化产业集团，从胚胎起就开始不停地工作。这个结构复杂的产业集团中的每一个单元都能积极地与自己的伙伴紧密合作。不论这个集团中的哪一个环节出了问题，都可能会导致这个集团的活动和战斗“全军”溃败。

血液和血液循环是构成人体这个集团生命的“源泉”和运输线，而骨髓则是这个集团生命“源泉”重要组成部分血液细胞的“制造厂”，是保障人体生命活动的根本要素。人类社会进入 20 世纪后，人类的医疗保健事业进入了飞速发展时期，人体的血液从血管中流出，可以回收并还输；血液细胞少了，可以补充；如果血液细胞生成缓慢或不足，可给予促细胞生长素，促使骨髓等造血工厂加速生成血液细胞；血液细胞或其中的组分多了，还可采用血液成分分离术进行分离，将多余的成分移出；假如血液自身出了问题，可以置换或替换；骨髓中的造血干细胞受到伤害或造血功能发生障碍，可以通过移植重建。健康适龄者在专科医生





献血须知

的监控下适量捐献血液、血液成分、骨髓血或外周血造血干细胞混悬液，不但无损健康，反而有可能促进新陈代谢，提高机体的免疫和抗病能力。男子献血可能防癌，中年人及绝经后的健康女性进行保健型献血，可以促进人们养成健康的生活意识和习惯，收到预防动脉硬化、高血脂、高血压、脑出血、脑血栓和冠心病等心、脑血管疾病发生的效果，促进身心健康、降低发病率、有益于健康长寿。



1. 立竿见影的输血疗法

几百年前，人类就开始了利用血液治病救命和延年益寿的研究。随着科学技术的发展，输血疗法（含骨髓移植）已成为医疗临床、急救和防治疾病所不可缺少的重要手段之一。为大出血患者及时输注全血或某种血液成分，既可以迅速补充血容量，又能达到缺什么补什么的目的；为血小板数量不足或血小板功能异常的患者输注血小板制剂，可防治出血；为贫血患者输注适量的红细胞，可使其贫血症状得到纠正；为感染严重并持续高热不退的患者输注粒细胞，不但可能使其迅速退热，而且有益于炎症的治疗；为骨髓丧失造血功能的患者适时、有效地输注造血干细胞，可神奇般地使患者的骨髓恢复造血功能，延续生命。总之，在大部分输血适应证中，正确地应用输血疗法可以收到立竿见影，甚至起死回生的效果。

2. 人造血有数种，但目前均不能完全替代人血

人类已经研制出数种人造血液及人造某种血液成分，但这些没有生物活性的人造血液和血液成分不但价格昂贵，而且功能不全面还不能完全替代人血。因此，现阶段医疗临床和急救所需的血液及血液成分仍需健康适龄者捐献。



3. 献血是一件无需牺牲自我，就可拯救他人生命的善举

血液是生命的“源泉”。实施输血疗法离不开健康的血液及血液成分，获取血液或血液成分离不开健康的供者，健康适龄者适量捐献血液或血液成分，是一件无需牺牲自我，就可拯救和延续他人生命的善举。

一个健康的成年人，即便不献血，他体内的血细胞也在不断地重复着新生、衰老、死亡等新陈代谢的过程，适当地献出一点血液，可能会刺激人体造血系统更加有效地工作。当一个健康者的血液救活了一位濒临死亡的患者，或拯救了一位遇到意外、急需输血的陌生人时，他的心里一定会充满自豪和快乐，而被救活的患者、未曾谋面的朋友，也一定会发自内心地感激献血者，回馈社会。捐一袋血液，献一份爱心，不仅仅是一项公益活动，而且是有益于每一位献血者生理和心身健康的善举。因此，可以说：捐血救人，是健康适龄者的慈善事业。

4. 血液是可以再生的

有人说：“血液受之于父母，流失一点就少一点。”这种说法是不科学的。人一出生骨髓就开始承担造血任务，因此，骨髓被人们誉为人体的造血“工厂”。在正常情况下，体重为 50 千克的成年人，体内骨髓的总量为 2600 ~ 3000



克。一般情况下，骨髓中的造血干细胞只有 5% 参与造血工作，另外 95% 的造血干细胞处于休眠状态。当人体出现大量失血或因捐献骨髓血或外周血造血干细胞而使工作中的造血干细胞数量不足时，不但处于休眠状态的造血干细胞会马上行动参与造血活动，红骨髓还会加速生成新的造血干细胞以补足“战斗预备队”；必要时，保留着造血潜能的黄骨髓亦会转化为红骨髓加入“造血大军”参与造血。

人的成年时期，红骨髓是制造红细胞的主要器官。健康成年人的骨髓每分钟能制造出 1700 万个成熟的红细胞，并从骨髓腔释放入血。一个体重为 50 千克的健康成年人，每天骨髓生成的红细胞为 16 ~ 20 毫升。根据造血细胞动力学估算：一个健康成人每天生成约 15 亿个血细胞，每年新生的血细胞约相当于本人体重的 1.5 倍。另外，人的骨髓有着强大的代偿功能，在强烈刺激下，骨髓造血功能可增加到正常水平的 6 ~ 8 倍。所以说，血液是可以再生的。

5. 适量献血可降低血液的黏稠度

当血液黏稠度处于较高水平时，适量献血，特别是适量捐献血液中的有形成分（血细胞），可有效地降低血液黏稠度，预防心脑血管等多种疾病。

6. 50 岁献血正当年

有人认为 50 岁的人年纪大了，不能参加献血了。实际



并不是这样，从人体生理学的角度讲，50 岁的健康人献血正当年。因为，此时人正处于年富力强阶段，机体的代谢基本趋于平稳，生活中的温饱问题也大部分都得到解决，生活安逸，无忧无虑，血液黏度逐渐增高，最适合参加献血。因此，40 岁及以上的青壮年和 50 岁及以上的中年人，应该成为献血人群的主流。



7. 中年人献血可益寿

人到中年，大多数事业有成，经济状况良好，膳食也是营养丰富、味美质优、稍不留神，就会导致营养过剩、脂肪堆积及肥胖，特别是从事非体力劳动的中年人，此时如再不注意调整，就会出现血铁、血脂等生理指数超标，血液黏稠度增高，动脉粥样硬化等，从而诱发高血脂、脂肪肝、高血压、冠心病、脑血栓等心脑血管疾病以及癌症。