**无偿献血知识问答**

血液一直被视为活力与健康之源，输血更是现代医学治病救命的重要手段。外伤性失血、产后大出血、严重烧伤、各种血液病和施行大型手术都离不开输血治疗。  
 在科学技术还不能制造出人类血液的今天，临床用血只能来自健康人体。献血是以利他主义为基础，由健康人献出少量血液，去挽救他人生命的一种高尚行为，也是人与人之间爱心的交流、相互扶助的文明体现。

**我很怕痛，献血会痛吗？**答：针头插入血管时的确会有一点痛（时间只有半秒钟），但是您的代价却是救活了另一条生命。想到这里，您还会在乎一刹那的微痛吗？

**我很愿意献血，但是实在太忙抽不出时间。**答：如果您急需输血，而有人也这么说的话，您会有何想法？您的生命值不值别人十几分钟的时间？而别人的生命又值不值您十几分钟的时间。

**我自己都贫血了，怎么能献血呢？**答：很多人以为自己贫血。其实，是否贫血，要在测量过血红蛋白、红细胞的数目与形态后才能确定。

**献血会传染艾滋病吗？**答：这是绝对不可能发生的。血站所用的针头和血袋是经过严格灭菌消毒的一次性用品，每位献血人士使用一套新的血袋和针头，因此是绝对安全的。

**我不需要献血，因为我身体健壮；即使要用，我也有钱去买。**答：您听过“天有不测风云，人有旦夕祸福”这句话吗？不错，您有足够的钱，但请记住，钱不能代替血液输入体内去救命，当一个病人情况危急时，钱再多也没有用，抢救必须有血液才行。

**献血时紧张怎么办？**答：每个人第一次献血都有点紧张，但实际上什么事也没有。很多人献血超过了50次或100次。献血已不再是神秘的事情，您只需尝试一次，就会体验到这是一个很简单的过程。

**献血后会不会头晕？**答：这里有一定的心理作用，献血后适当休息几分钟就不会有什么不适感。实际上所献血量只是身体内很少的一部分（总血量的1/20），对正常血液循环没有影响。如果您还不放心，可以约几个朋友一起来，情绪就会很轻松了。

**出现意外伤害时献血也不迟吧？**答：意外伤害随时都有可能发生，但也有不少技术问题（如做严格的血液化验）和寻找献血者等，在短时间内不易办到，所以临时取血有很多困难。危急时刻挺身献血，精神是可嘉的，但最有效的抢救是有足够的血液储备。

**平时我要体育锻炼怎么办？**答：经常体育锻炼，说明您身体健康，有很好的献血条件，除了献血后三天内不能做剧烈运动外，不会对您的运动计划带来其他的影响。

**爱喝酒的人血液里的酒精会不会太多？**答：尽管你爱喝酒，还是欢迎您来献血。只是您应该在清醒的时候来，此时您的血液会是正常的。

**是否献了一次血后，必须不断地献血？**答：献血后不会使机体以不正常的速度再生血液，更不会因血液产生过多而迫使您不停献血。因为献血，对机体造血机能的影响与出一次鼻血，经过一次月经，受一次小外伤没有什么不同。

**是否献过一次血，就可以不再献了？**答：谢谢您过去的无私奉献，但由于救治病人的需要，现在仍然需要您的奉献，您的血液会给病人带来无穷无尽的福音。

**献血有什么好处？**答：献血主要为救助病人，除此之外，也是仁心义举的表现，同时可促进人体的新陈代谢，可谓是一种利人利己的行为。此外，血站对每袋血液均经过严格的检验，献血者在献血后可以知道自己的检验结果，所以献一次血也就等于做了一次小小的免费健康体检。而且，根据《上海市无偿献血实施细则》的规定，献血者及家庭成员还可以相应享受免费用血。

**献血会伤身体吗？**答：不会伤身体。世界上许多国家及我国的香港和台湾地区实施无偿献血都已经有几十年了，年龄在60岁左右的人都献血几十次了，但他们的身体都很好。目前我国已有890人获无偿献血金杯奖，他们献血都在3400毫升以上，这些人都非常健康，仍然定期献血呢。

**失血多少会有生命危险？**答：短时间内突然发生失血超过1000ml，就会影响健康，为了防止缺氧情况发生，必须考虑是否输血，以维持人体各器官的功能。

**献血能使人长寿吗？**答：根据国外专家对70岁左右献血和未献血的老人调查，过去经常献血的老人比未献血或次数极少献血的老人的寿命要长，各项生命指标也强。献血可以促进新陈代谢，可使人长寿。这一科学观点在欧美、日本等国家已被人们所接受。

**这种献血制度真像一种“保险”制度，不是吗？**答：这个比喻太恰当了。  
今天，我为人人献了血，抢救了他人的宝贵生命；明天，万一我需要输血救治，人人又用爱心的甘露滋润我的生命，这分明是一种输血医疗保险，也体现了一种社会的共济，是架设在人们之间的一座用爱心和奉献砌就的桥梁，是救死扶伤、人道主义的结晶，更是社会文明的象征。

**什么人可参加献血？**答：国家提倡年龄为年龄为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要求再次献血的，年龄可延长至60周岁。男体重≥50Kg，女体重≥45Kg，经下列检查身体合格者，都可参加献血。   
1、核对年龄：适合献血的年龄是18－55周岁。

2、体重：男性≥50公斤，女性≥45公斤。

3、血压：90 mmHg≤收缩压<140mmHg；60mmHg≤舒张压<90mmHg，脉压差≥30mmHg。

4、脉搏：每分钟60－100次；高度耐力的运动员每分钟50－100次，节律整齐。

5、体温正常。

6、发育正常，营养中等以上。

7、皮肤无黄染，无创面感染，无大面积皮肤病，浅表淋巴结无明显肿大。

8、五官无严重疾病，巩膜无黄染，甲状腺不肿大。

9、四肢无严重残疾，关节无红肿及功能障碍。

10、胸部：心肺正常。

11、腹部：正常，无肿块，无压痛，肝脾无肿大。

**一次可献多少毫升血液？两次全血献血间隔期为多少?**

答：一次献血量可以为400毫升、300毫升、或者200毫升，两次献血间隔期应为6个月。

**月经期间为何不宜献血？**答：月经虽是正常的生理现象，但仍是处于失血状态，基于保护献血者的立场，即使血色素已达到献血标准，还是希望献血者在月经过后，再献血较理想。

**献血后多长时间能恢复到献血时的状态？**答：献血后人体“血库”内储存的血液迅速进入血液循环系统使循环血量保持平衡。成年健康人一次献血200—400毫升所失去的血浆蛋白在1-2天内即可得到补充，红细胞及血红蛋白在7-10天即可恢复到献血前的水平。

**献血前应注意什么？**1、献血前一天要保证充足睡眠。  
2、献血当日晨，应吃些清淡饮食，如稀饭、馒头、面包、鸡蛋等。  
3、献血前应把手臂特别是肘部采血部位清洗干净。  
4、献血前两餐不要吃高脂或高蛋白食品，如肥肉、鱼、油条等。  
5、不要吃药、不要饮酒。

**献血后应注意什么？**1、适当补充一些营养如瘦肉、鸡蛋、猪肝、豆制品及蔬菜、水果等。  
2、献血完毕，针眼处要压迫数分钟，以免血液外溢。  
3、针眼处一旦发生青紫，在24小时后热敷几次，便可消失。  
4、切勿暴饮暴食，以免影响胃功能。  
5、1-2天内，针眼不要着水。  
6、不要做剧烈运动。

**为什么无偿献血时必须出示身份证？**答：献血的程序是：登记—体检—化验—献血—办证，每到一处都需由身份证来保证不会将您与其他献血者的血型弄混，否则，既会影响用血者的输血安全，也会为您今后享受优待用血带来不利的影响。

**献血程序有哪些？**  
（1）了解献血知识和献血前注意事项；  
（2）填写“健康情况咨询表”并进行身份认证；  
（3）体检；  
（4）验血；  
（5）献血；  
（6）休息3-5分钟，领取献血证、纪念品及小点心、饮料。

**哪些人不能参加献血？**1、本人患有传染病或携带传染病病原体：如乙型肝炎、丙型肝炎、艾滋病、梅毒、疟疾等。  
2、本人患有不宜献血的疾病：如美尼尔氏综合症，各种结核病、心血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、血液病、内分泌疾病、代谢障碍性疾病、器质性神经系统疾病或精神病、寄生虫及地方病、恶性肿瘤及影响健康的良性肿瘤、切除重要内脏器官、慢性皮肤病、眼科疾病等。  
3、易感染艾滋病病毒的高危人群：如吸毒者（尤其是静脉吸毒者）、男性同性恋者、卖淫嫖娼者、性滥交、输用未经病毒灭活的血液制品者以及上述人员的配偶或性伙伴。  
以上人员均不能报名参加献血。

**献血后我的血将如何处理？**答：献血后，您的血将按下列程序进行严格的初检和复检：  
1、初检：检查肝功能、乙肝、丙肝、梅毒、艾滋病等。  
2、复检：复核血型无误后，再次检查肝功能、乙肝、丙肝、梅毒、艾滋病等。  
经上述两次检查后确认为完全合格的血液，或作为全血用于单个病人，或分离红细胞、血浆等成份后去帮助需要的数个病人。

**献血是不是该有偿？**答：您奉献的血液是赠予伤员的无价之宝，难以用金钱来折价。将血液作为市场上的商品进行买卖的经验证明，这对献血者和病人的健康都会带来很大的危害。

**为什么献血是无偿的，而用血要收费？**答：《献血法》确定了在我国实行无偿献血制度，并明文规定无偿献血的血液必须用于临床，不得买卖，病人临床用血交纳的费用，是血液的采集、储存、分离、检验等成本费，而不是血液本身的价钱，因为血液本身是无价的。至于收费标准是由国家统一制定的，由各省市贯彻执行。而对于无偿献血者，交纳了输血费用可享受相应的优待政策。

**上海市对无偿献血有何规定？**答：1998年9月22日，《上海市献血条例》颁布实施其中规定：  
1、本市献血者自献血之日起五年内医疗临床用血的，按献血量的五倍免费用血，并免交用血互助金；自献血之日起五年后医疗临床用血的，按献血量等量免费用血，并免交用血互助金；  
2、本市献血者自献血之日起五年内，其不符合献血条件的家庭成员需要医疗临床用血的，按献血量等量免费用血，并免交用血互助金；  
3、有工作单位的不符合献血条件的公民需要医疗临床用血的，凭所在单位的完成献血计划证书用血；  
4、有工作单位的适龄健康公民未献血的，需要医疗临床用血的，应当向单位所在地的区、县血液管理机构办理用血证明，并交纳用血互助金；  
5、未完成年度献血计划的单位，其职工需要医疗临床用血的，单位应当向所在地的区、县血液管理机构交纳用血互助金。