

专家解惑

为了让市民更加科学地认识无偿献血,本报特邀请市中心血站的专家针对大家较为关心的几个话题进行解答。

问题1:

我想去无偿献血,可是不知道自己够不够条件,请问哪些人可以参加献血?

答:国家目前对献血者健康检查标准规定如下:

- 1、年龄:18-55周岁。
 - 2、体重:男≥50千克,女≥45千克。
 - 3、血压:90mmHg-140mmHg/60mmHg-90mmHg;脉压差≥30mmHg。
 - 4、脉搏:60-100次/分,高度耐力的运动员≥50次/分。
 - 5、体温正常。
 - 6、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。
 - 7、五官无严重疾病,巩膜无黄染,甲状腺不肿大。
 - 8、四肢无严重残疾,无严重功能性障碍及关节无红肿。
 - 9、胸部:心肺正常(心脏生理性杂音可视为正常)。
 - 10、腹部:腹平软、无肿块、无压痛,肝脾不肿大。
- 凡符合上述标准的公民可以献血。

问题2:

献血前要注意什么?

- 答:
- 1、学习献血知识,消除紧张心理。
 - 2、献血前不要服药。如服用阿司匹林在三天内会降低血小板的某些功能,所以在献血前三天不要服药。
 - 3、食物应少脂肪。献血前一天和当天可按往常的习惯进餐,但以低脂肪食物为宜。
 - 4、不饮酒,尤其是不饮烈性酒。
 - 5、充足睡眠,不宜做剧烈运动。
 - 6、献血当日可吃些清淡食品,如稀饭、馒头、面包等,不要空腹献血。
 - 7、献血前把手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

问题3:

献血后需要注意什么问题?

- 答:
- 1、要保护好静脉穿刺部位:献血后应用消毒敷料盖好穿刺部位,以胶布固定,并用3个手指顺静脉走向压迫针眼5分钟。为保护好穿刺部位不受感染,至少在4小时内不要取去穿刺孔上的敷料。穿刺部位1~2天内不要沾水。
 - 2、个人活动要适度:献血后当天请不要进行高空作业、高温作业、驾驶机动车、体育比赛、通宵娱乐等活动。
 - 3、补充营养不要过量:可以进食新鲜蔬菜瓜果、豆制品、奶制品、新鲜鱼虾鸡蛋等。请不要进食过量。
 - 4、若穿刺部位有红肿或青紫现象,则是由于针眼压迫不当造成皮下出血所致,24小时内可用毛巾冷敷,红肿转为青紫后可用毛巾热敷,一般在7~10天内会消散,不会留下痕迹。如渗血造成红肿面积较大,应请医生处理。

问题4:

献血后出现头晕、心慌等症状正常吗?

答:首次参加献血的人中会有少数人发生晕眩反应。其表现为心慌、头晕、面色苍白、恶心等,然后出汗,出汗后面色逐渐红润,症状很快消失。上述晕眩反应经适当护理,无一例发生意外。

造成这种反应的因素很多,有的是对献血缺乏生理知识,精神紧张;有的是心理因素,看到别人晕眩,自己也觉得晕了;有的睡眠不够充足;有的未进早餐;有的献血前疲劳过度。

(见习记者 王健)

本次活动参与方式:

拨打本次活动的热线电话(0546)8329790、(0546)8065000,留下您单位(团体)的名称及地址,活动联络人的姓名、联系电话及参与无偿献血者的人数,工作人员会在第一时间回复协商献血活动的相关事宜。

本报还接到不少热心的读者个人报名,希望参与到此次公益活动中来。为此,本报特开通无偿献血爱心接力QQ群(群号:19987136),个人有意参与此次公益活动者,可以拨打本次活动热线外,还可以加入此群后,通过集体组织献血。



消防官兵自愿报名献血。 本报记者 郑美芹 摄

采血车开进东营区消防大队——

官兵伸出爱心手臂

本报8月24日讯(记者 李金金) 本报与东营市中心血站发起的“无偿献血爱心团体接力”活动不仅得到个人的响应,不少单位也纷纷加入到献血的队伍中。24日下午,东营市中心血站的采血车开进了西二路的东营区消防大队,在报名的近20人的消防队员中,11名符合献血条件的消防官兵进行了无偿献血。

24日下午3点,在中队长李国山的指挥下,官兵按照规定首先填写献血个人资料,然后化验、抽血等。在献血过程中,不少消防官兵是第一次献血,相互之间开着玩笑,并不断有人重复着“献血有益健康”的话语,气氛相当融洽。其中有几名消防官兵由于距上次献血时间不够6个月,4名女文职人员由于贫血、感冒等原因被中心血站的工作人员婉谢。

东营区消防大队指导员孔鹏告诉记者,21日他看到本报发

出的献血倡议及中心血站血源紧张的报道后,就组织消防官兵自愿报名,由于不能随便请假等原因,一些消防官兵平时想献血也没有机会,孔队长说:“东营区消防大队出警较多,消防工作必须有队员24小时备勤,这次组织了一半队员报名,另有一部分人要值班备勤。”中队长李国山介绍,东营区消防大队一直致力于公益事业,“到敬老院看望老人,陪老人聊天,打扫卫生,送去米、面等。另外消防队员还经常到农村幼儿园为农村孩子送去本子和笔等。”李队长说,他已经安排厨师,24日晚上准备给队员们加餐。

东营市中心血站的工作人员田秀花介绍,21日本报发出献血号召后,东城及西城个人主动到采血车上献血的市民也增多了。另外,她提醒献过血的消防官兵,献过血24小时内,最好不要做剧烈运动,不要打篮球、饮酒、熬夜等。

● 现场特写

感冒不能献急坏消防女文职

24日下午,在消防做文职工作的张菲跑到献血车上准备献血。被询问是否感冒时,张菲一愣:“感冒不能献血?”工作人员田秀花劝其感冒完全康复后再献,张菲垂头丧气地走下献血车。可不到5分钟,这位姑娘又跑了进来说:“我感冒真的好了,让我献吧。”工作人员再次解释:“感冒康复一周后才能献血。”张菲沮丧地告诉记者,她到消防大队工作后,一直想做些爱心事业没有机会,好不容易血站的车开到自己单位门口,却因为感冒没能献。(记者 李金金)

为献血他来不及换上队服

24日下午3点半左右,在献血过程中,一位身着便装的人匆忙登上采血车要求献血。在其填写献血资料时,记者了解到,献血者叫王爱渠,是东营区消防大队的一名司机,他刚出车回到队里,看到献血车没来得及换上军装就跑了过来。刘爱渠告诉记者,他2008年7月在陕西当兵时,曾经多次献血,转业来到东营区消防大队后,由于工作较忙,一直没有机会献,“这次一定不能放过。”他说,能为家乡人民做点贡献自己心里也很踏实。(记者 李金金)

走进“献血状元”李孝坤——

只要身体允许我会一直献血

本报见习记者 王健

一名成年男子的全身血液总量平均只有5000毫升。5年的时间,他却献出了总量为20000多毫升的血液,相当于他全身血液总量的4倍多。

这个人就是李孝坤,东营市中心血站一名普通的工作人员。记者联系上他的时候,他有些吃惊,“我没什么好采访的,也不值得你们记者采访。真的,我感觉我只是做了我应该做的事儿,而且这事儿很平常!”

据了解,李先生第一次献血是在2007年。“原来我对献血这方面的东西一点都不了解,直到2007年参加工作。”李先生说,真正了解了无偿献血的知识和意义以后,觉得献血是一件十分有意义的事。

07年参加工作到现在,李先生坚持每年两次的全血采集。“血小板献的多,因为那个可以每个月采集一次。”李先生说,献血小板大约献了30多次。

“其实在东营,献血比我多的人有很多,”李先生

说,东营现在有一些常年坚持无偿献血的人,但是和那么多的市民相比,献血人群太小太小了。“有什么不明白的都可以来问我,我每天都在西城百大门口的采血车上工作,免费咨询,哈哈。”李先生说,希望更多的人可以加入到无偿献血的队伍中来。

“每天给很多人发放献血证,我自己也有好多个。”因为献血,李先生获得了08-09年全国无偿献血表彰会金奖。“别的我不了解,只是我们血站的同事,拿到这个奖的就有五六人。”

在自己积极参与无偿献血的同时,李先生还带动身边的人一起加入到无偿献血的行列,其中有家人,有同事,也有朋友。“我本身就在血站工作,而且参加无偿献血,既可以帮助别人,也是让自己快乐的一件事。我希望大家都能捐献自己的血液,捐献自己的爱心。”李先生说,只要身体条件允许,他会一直献下去,直到不能献的时候。

爱心倡议书



进入7月份以来,东营血库日趋紧张,A型血储备量已到了警戒线以下,O型血也在警戒线徘徊,AB型血面临紧缺。为了缓解用血紧张的局面,《齐鲁晚报·今日黄三角》与东营中心血站联合推出首届“无偿献血爱心团体接力”的大型公益活动,号召并鼓励爱心企事业单位及社会团体参与到无偿献血的活动中来。

人体内的血液总量占体重的8%,一般成年人的血液总量为四五千毫升,每次献血所抽取的200—400毫升的血液仅占总量的5%—10%,不会影响健康。在一段时期内进行一次无偿献血不但不会影响健康,相反还可以促进血液的新陈代谢,有益身体健康。

参加无偿献血者要经过全面的体检,对采集的血液血站工作人员会经过全面仔细地检验,对不合格者,将及时通知本人并保密,所以参加无偿献血也是对自己身体的一次免费体检。

同时,对于参与此次活动的爱心企事业单位及社会团体,本报将会对献血过程进行全程关注,对这种勇于承担社会责任的善举进行报道。

弘扬善举,诚邀参与!

《齐鲁晚报·今日黄三角》
东营市献血办公室