

无偿献血工作指南

1. 你了解血液吗？

(1) 血液的组成。血液是流动在人体血管和心脏中不透明具有粘滞性的红色液体，由血细胞和血浆两大部分组成。血细胞包括：红细胞、白细胞、血小板；血浆为浅黄色半透明液体，主要成分是水（92%左右），此外还有无机盐、蛋白、凝血因子、激素、各种营养物质、代谢产物等。

(2) 血液的功能。血液的功能包含血细胞功能和血浆功能两部分。红细胞主要功能是运送氧气和二氧化碳；白细胞的主要功能是杀灭细菌，抵御炎症，参与体内免疫应答；血小板主要是参与止血、凝血功能；血浆功能主要为输送营养，参与免疫、调节体内酸碱值以及凝血和抗凝血功能。

(3) 血细胞的寿命。红细胞平均寿命为 120 天，白细胞寿命为 9-13 天，血小板寿命为 8-9 天。一般情况下，每人每天都有 40ml 的血细胞衰老死亡。同时，也有相应数量的细胞新生。

2. 人体有多少血液？

正常情况下，一个人体内的总血量大约为体重的 7%-8%。一个 60 公斤体重的成年人，全身总血量约为 4200-4800ml，平时约 80%的血液参加血液循环，其余 20%贮存在人体的肝、脾和肺等处。

3. 我国实行哪种献血制度？

《献血法》第二条 国家实行无偿献血制度。无偿献血是健康公民为挽救他人生命，自愿、无偿捐献自身血液的行为。无偿献血没有经济利益的驱动，献血者不会刻意隐瞒自身健康问题，血液质量高，有利于保障献血者和用血者的安全。无偿献血是一项利人利己的善举。

4. 为什么要献血？

临床上每天都有很多的患者（严重创伤、大面积烧伤、大出血的孕产妇、消化道出血、血液病患者、肿瘤患者等）需要靠输血来救治，然而至今没有一种能完全代替人体血液功能的人造血液供给临床医疗和急救，目前临床用血只能来源于健康适龄的公民献血。

5. 献血条件有哪些？

献血者应当符合《献血者健康检查要求》。

1) 年龄：国家提倡 18-55 周岁的健康公民自愿献血；既往无献血反应、符合健康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。

2) 一般检查：

体重：男性 $\geq 50\text{Kg}$ ；女性 $\geq 45\text{Kg}$

血压： $90\text{mmHg} \leq \text{收缩压} < 140\text{mmHg}$ ； $60\text{mmHg} \leq \text{舒张压} < 90\text{mmHg}$ ，脉压差 $\geq 30\text{mmHg}$

脉搏、体温正常，经健康征询符合要求。

3) 血液初筛：ABO 血型、血红蛋白、转氨酶、乙肝表面抗原等传染病项目符合相关规定。

6. 献血会影响身体健康吗？

科学献血，无损健康。世界卫生组织（WHO）研究表明，一个健康的成年人献血不超过自身总血量的 15%，对身体无不良影响。正常人体总血量约占体重的 7%-8%。一个 60 公斤体重的人，约有 4200-4800 毫升的血液，一次献血 200-400 毫升，约占血液总量的 5%-10%。

其次，血液本身具有旺盛的新陈代谢能力，献血后反而会刺激人体造血功能更加旺盛，加速血细胞的生产，促进血液的新陈代谢。因此只要按照献血条件和献血注意事项来献血不会对人体造成不良影响，献血不仅有益于个人身心健康，还能帮助他人、挽救生命，是一种社会责任和爱心的体现。

7. 献血者的血液要经过哪些项目的检测？

献血前检测项目：ABO 血型、血红蛋白、谷丙转氨酶、乙肝病毒表面抗原等。

献血后检测项目：ABO 血型、RhD 血型、谷丙转氨酶、乙肝病毒表面抗原、丙肝病毒抗体、艾滋病病毒抗体以及乙型、丙肝、艾滋病毒的核酸检测；有一项检测不符合要求，血液不能用于临床。

8. 献血是无偿的，为何用血有偿？

《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，患者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，

并非血液本身的价值，因为血液本身是无价的。临床用血收费标准是由国家统一制定的，由各省市贯彻执行。对于献血者本人及献血者的配偶和直系亲属临床用血时减免前款规定的费用。

9. 献血时为什么不能空腹？

很多人都认为体检是要空腹的，那么献血也要空腹，其实不然，献血时是不能空腹的，献血前应吃些清淡少油饮食，比如稀饭、馒头等，献血前两餐不要吃过多油腻食物，如肥肉、油条等。因为捐献含有大量脂肪的血液，会使所献血液不符合标准，也不利于受血者的健康。

10. 献血后多长时间才能恢复献血前的水平？

捐献全血后，1-2 小时便可补上失去的血容量；血浆蛋白浓度 1-2 天可以恢复，这是由于肝脏加速合成蛋白质的结果；红细胞恢复约需要 7-10 天左右的时间。

11. 献一次血要吃很多补品才能补回来吗？

献血后正常饮食，多补充些水分，血液中的各种成分就能很快恢复。献血后不必大吃大喝或刻意吃很多营养品，可适当地补充些瘦肉、鸡蛋、豆制品、新鲜水果和蔬菜等，可以促进血液成分恢复更快。