

《中国公民健康素养——基本知识与技能》之无偿献血

献血有损健康吗？一次献血多少呢？献血前后应注意什么？

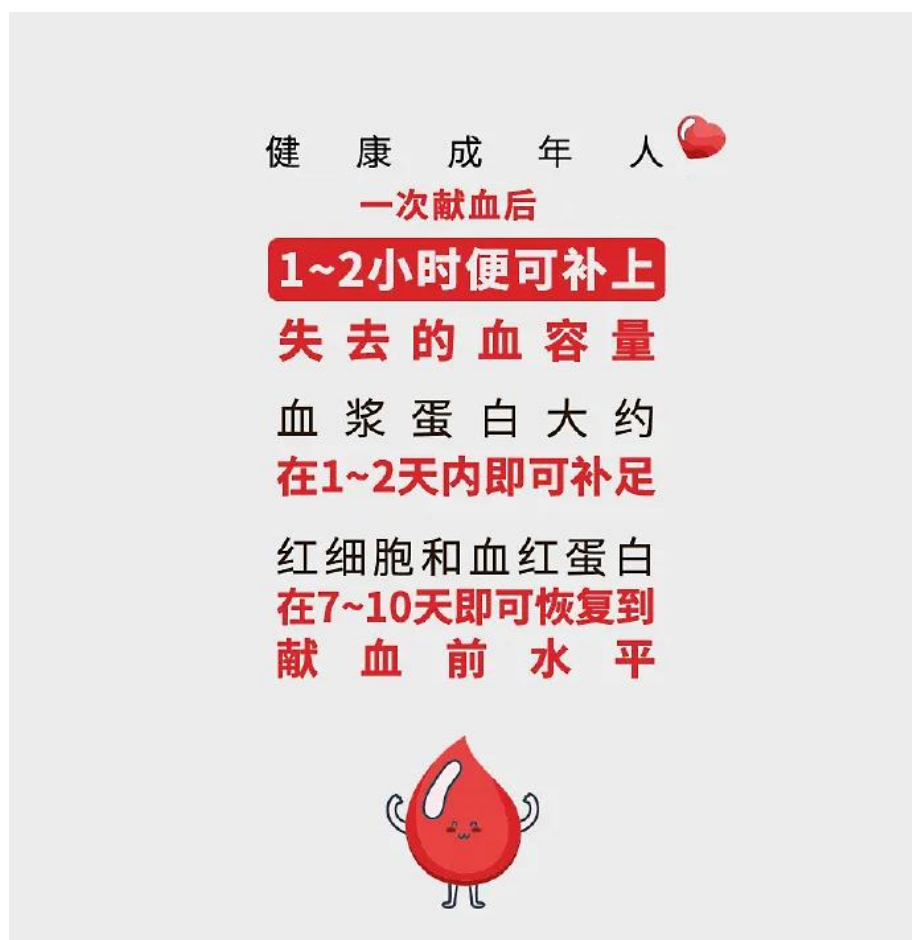
.....

国家卫生健康委发布的《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》，第5条就是“无偿献血，助人利己”。

作为中国公民的健康素养之一的无偿献血，是挽救生命的一个善意之举，因为血液无法人工合成，临床用血只能依靠健康公民的自愿无偿捐献，科学献血，无损健康。

为了让大家的爱心之旅更加安心，一起来看看科学的说法吧~

科学献血，无损健康



正常人体总血量约占体重的 8%左右，一个 50 公斤体重的人，有血液 4000 毫升左右。

而真正参与循环的血液只占全身血量的 70%-80%，其余的则贮存在肝脾等“人体血库”内，当人体出现失血时，贮存的血液便会释放出来，随时予以补充。

献血后，失去的水分和无机盐类在 1-2 小时内，由组织液渗入血管而得到补充；失去的血浆蛋白由肝脏加速合成而进行补充。

一次献血献多少毫升？

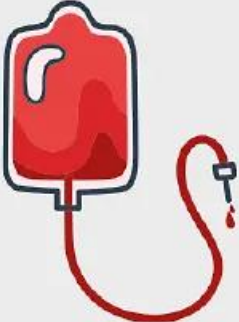


符合献血条件的人

献血不超 400 毫升

**不超过正常人体
血液总量的 1/10**

**不会对身体健康
造成损害**



根据献血者的身体状况和健康检查结果等，综合判断是否适合献血，符合要求的献血者每次献血量不超过 400 毫升。

对献血者来说，一次献血不超 400 毫升是不会影响健康的。

对患者来说，理论上输注 1 人份 400 毫升的血液发生输血不良反应和经血传播性疾病的概率比输注 2 人份血液要减少一倍，因此对患者而言更加安全。

献血前后应注意什么？



献 血 前

保持健康饮食

不吃油腻食物即可

不要空腹献血



献血时需携带本人有效身份证件以便为您建立无偿献血档案,并为今后您及家人按规定用血、报销提供依据。

献血前应尽量食用清淡食物,避免空腹献血。



献血后在现场休息 10-15 分钟;

离开后避免立即弯腰下蹲;

献血后 2 小时去除弹力绷带,洗澡后去除针眼处的止血贴,保持针眼处清洁;

献血后宜多喝水,保持正常饮食和充足睡眠;

24 小时内不要剧烈运动和从事高风险工作。