



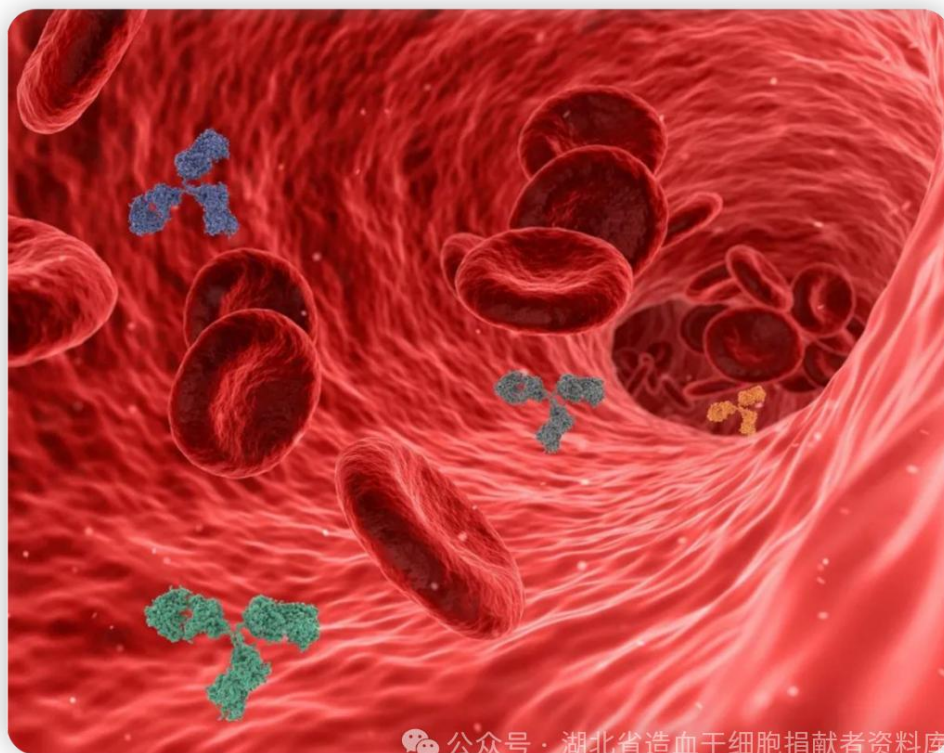
无偿献血是一项崇高的生命馈赠行为，但许多人往往忽视了酒精对于血液质量的潜在影响。根据我国《献血者健康检查要求》，饮酒后必须间隔足够时间才能献血，这背后蕴含着严谨的医学考量。

成年人平均每小时可代谢乙醇 7-10 克（个体差异大），一瓶 500ml 啤酒需 2.5~3 小时完成代谢。当乙醇进入人体后，经过肝脏转化为乙醛再分解为乙酸的过程会产生大量代谢废物。这些物质会使红细胞膜

脆性增加，导致血袋中出现溶血现象。即便微量酒精也会改变血浆电解质平衡，干扰血型鉴定准确性。



临床数据显示，饮酒后 24 小时内献血者中，30%~40%会出现谷丙转氨酶（ALT）异常升高。这种酶活性变化直接影响血液检测结果，可能造成误判。更重要的是，残留酒精会削弱白细胞免疫功能，使输注后的血液制品存在安全隐患。因此献血前的谷丙转氨酶筛查是血液初筛中不可缺少的一个步骤。



尊敬的献血者，请您在献血前 48 小时避免酒精摄入，献血当日禁止饮用含酒精饮料，且单次饮酒量超过 40 克乙醇者需要间隔 72 小时。对于长期饮酒者，建议延长至 5 天后献血以确保安全。这不仅是对受血者的生命负责，更是每位献血者应当遵守的健康承诺。

当我们选择暂时放下酒杯，就是在为急需救治的生命铺设一条更安全的生命通道。