

# 担心献血伤身？请收下这颗“定心丸” | 无偿献血·你我同行

献血是传递爱心、拯救生命的善举。然而，当善意涌上心头时，有些人会闪过一丝犹豫：献血会影响健康吗？别让误解阻挡了爱心的脚步！



科学献血，无损健康。符合献血条件的人，一次献血 200~400 毫升，不超过正常人体血液总量的十分之一，不会对身体造成实质性的损害。

血液本身具有旺盛的新陈代谢能力，人体每时每刻都有大量血细胞自然衰老、死亡，献血后反而会刺激人体造血功能更加活跃，加速血细胞的生成，促进血液的新陈代谢，以更好适应机体的需要。

人体失血后，先是血浆中的水分和无机盐类在 12 小时内由组织液渗入血管而得到补充；在一天左右时间内，血浆蛋白浓度可以恢复，这是肝脏加速合成蛋白质的结果。红细胞恢复较慢，需要 7~10 天。



绝大部分献血者献血后没有任何不良反应，少数献血者可能出现头晕等不适，多为一过性的血管迷走神经性反应，多见于初次献血者，与心情紧张、环境等因素有关，经过适当处理和短暂休息后可缓解。



安心献血，让爱流淌