



国家卫生健康委员会医政医管局 编著  
中国输血协会

# 目录

## Contents

### 无偿献血知识健康问答



#### 政策法规篇

6. 我国为什么要实行无偿献血制度？
6. 无偿献血有哪些规定？
7. 流动献血车属于哪个医院的？是不是到医院献血更安全？
7. 献出的血液要经过哪些项目的检测？
8. 国际社会公认的“无偿献血者”的概念是什么？
8. 无偿献血制度就像一种“保险”制度是吗？
9. 国家有关无偿献血的表彰及献血者的权利有哪些？
10. 为什么说无偿献血是全社会的工作？
11. 为什么献血是无偿的，可是临床用血却要收取费用？
11. 对非法采供血者的处罚有哪些？



#### 血液知识篇

12. 血液是怎样形成的？
13. 人体血液有多少？
13. 什么叫血型？
14. O型血是万能血吗？哪种血型最有用？
14. 什么是 Rh 血型？



## 献血常识篇

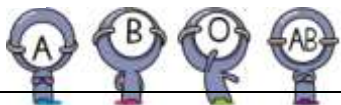
15. 为什么需要献血？
15. 献血有什么好处？
16. 献血后血液多久可以恢复？
16. 献血后多久可以运动？
16. 感冒是否可以献血？
17. 我国对无偿献血者的健康检查有什么要求？
18. 女性献血者生理期间能否献血？
18. 无偿献血的基本流程？
19. 我捐献的血液是否可以直接用于患者？
19. 献血会不会被传染上疾病？
20. 我捐献的血液是如何利用的？
20. 献血会影响健康吗？献血后会头晕吗？
21. 献血会引起贫血吗？
21. 献血需要空腹吗？
22. 为什么纹身、打耳洞一年内不能献血？
22. 吃减肥药可以献血吗？
23. 我一次献血多少合适？是献得越少越好吗？
24. 献血量与献血间隔期有什么规定？
24. 我很怕痛，献血会痛吗？
25. 我自己都贫血了，怎么能献血呢？
25. 献血时紧张怎么办？
25. 出现意外伤害时献血也不迟吧？
26. 平时体育锻炼能献血吗？



# 目录

## 无偿献血知识健康问答

### Contents



#### 献血常识篇

26. 爱喝酒的人可以献血吗？
26. 献血前应注意什么？
27. 献血后应注意什么？
28. 献血后，多喝鸡汤能补血吗？
29. 献血被拒绝是身体不健康吗？
30. 为什么非必要情况不要输血？
30. 直系亲属可以输血吗？
31. 未生育的夫妻，丈夫能给妻子输血吗？
31. 有人认为无偿献血是无私奉献的高尚行为，不需要留姓名，为什么献血要携带有效身份证件？

#### 成分献血篇

32. 为什么提倡临床输血上使用成分血而不是全血？
32. 什么是捐献成分血？
33. 献血小板与献全血的区别
33. 捐献血小板的过程安全吗？会不会影响身体健康？
34. 为什么捐献血小板要提前预约？
34. 单采血小板捐献者应符合哪些体检条件？
35. 捐献血小板的流程？
35. 捐献血小板前的注意事项
36. 捐献血小板后需注意什么问题？
36. 捐献血小板有哪些激励政策？



生命  
LOVE LIFE

## 《无偿献血知识健康问答》

### 编写工作组名单

#### 编委

刘嘉馨（中国输血协会教育工作委员会 主任委员）  
常春（北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系 教授）  
刘青宁（中国输血协会 副秘书长）  
梁晓华（中国输血协会献血动员专业委员会 主任委员）  
戚海（中国输血协会献血服务专业委员会 主任委员）  
谢党生（《健康必读》杂志社 社长）

#### 编写组专家

（按姓氏笔画排序）

贝春花（中国输血协会献血动员专业委员会 副主任委员）  
朱永宝（中国输血协会献血服务专业委员会 副主任委员）  
何炜（《健康必读》杂志社编辑部 主任）  
张晰（中国输血协会献血动员专业委员会 副主任委员）  
范亚欣（中国输血协会中小血站建设与发展工作委员会 副主任委员）  
姚立（中国输血协会教育工作委员会 副主任委员）  
贾向志（中国输血协会教育工作委员会 副主任委员）  
郭东辉（中国输血协会献血服务专业委员会 副主任委员）  
蒋莹佳（中国输血协会教育工作委员会 青年委员）  
曾洁（中国输血协会教育工作委员会 秘书）  
黎诚耀（中国输血协会教育工作委员会 副主任委员）  
戴琪珩（中国医学科学院输血研究所）

#### 美术编辑

徐珊（《健康必读》杂志社编辑部）



我国为什么要实行无偿献血制度？

《献血法》第二条：国家实行无偿献血制度。1998 年实施《献血法》前，我国医疗用血以义务献血为主，同时还有少量有偿献血，血液质量得不到保证，造成了一些地方输血相关疾病的传播。

无偿献血是健康人出于高尚目的捐献的，不但质量高，传染疾病的几率也大大降低。无偿献血制度的建立是为了弘扬利他的人道主义精神，也是社会主义精神文明建设的需要，还有利于保障献血者和受血者的健康。所以无偿献血解除他人的病痛、挽救生命，其价值是无法用金钱来衡量的。



无偿献血有哪些规定？

国家提倡 18 周岁至 55 周岁的健康公民自愿献血。既往无献血反应、符合健康检查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。血站对献血者必须免费进行必要的健康检查；严禁血站违反规定对献血者超量、频繁采血。



流动献血车属于哪个医院的？

是不是到医院献血更安全？

《献血法》规定：血站是采集、提供临床用血的机构，是不以营利为目的的公益性组织。

为了方便公民献血，血站会在街头设置流动献血车，流动献血车的停放和设置均报省、自治区、直辖市人民政府卫生行政部门备案。因此流动献血车属于血站，不属于任何医院。

根据《献血法》规定，医院仅在保证应急用血的情况下可以临时采集血液，但应当依据《献血法》的规定，确保采供血安全。所以，医院在一般情况下是不采集无偿献血者的血液的，您可以到当地的血站以及街头设置的流动献血车上献血。



献出的血液要经过哪些项目的检测？

献血前：

- 1) 血红蛋白检测；
- 2) 血型检测；
- 3) 肝脏功能检测：转氨酶；
- 4) 血液传染病检查：目前检查乙型肝炎

病毒表面抗原居多，有的还检查梅毒螺旋体。

献血后：

血型、谷丙转氨酶、乙肝病毒表面抗原、丙



肝病毒抗体，梅毒螺旋体抗体、艾滋病病毒抗体以及乙肝、丙肝、艾滋病毒的核酸检测；有一项不符合要求，血液不能用于临床。





## 国际社会公认的“无偿献血者”的概念是什么？

国际社会公认的无偿献血者，即：为了挽救他人的生命，自愿提供自身的血液、血浆或其他血液成份而不获取任何报酬的人。无论是现金或礼品都可视为金钱的替代，包括休假和旅游等，而小型纪念品和茶点，以及支付交通费用则是合理的。



无偿献血制度就像一种“保险”制度是吗？

这个比喻太恰当了。今天，我献了血，抢救了他人的宝贵生命；明天，万一我需要输血救治，他人又用爱心的甘露滋润我的生命，这分明是一种输血医疗保险，也体现了一种社会的共济，是架设在人们之间的一座用爱心和奉献砌就的桥梁，是救死扶伤、人道主义的结晶，更是社会文明的象征。





## 国家有关无偿献血的表彰及献血者的权利有哪些？

### 1. 无偿献血相关表彰

无偿献血奖项分为“无偿献血奉献奖”、“无偿献血促进奖”、“无偿献血志愿服务奖”等奖项。

“无偿献血奉献奖”：分为金、银、铜奖，分别奖励自愿无偿献血达 40 次、30 次、20 次者（即累计 8000 毫升、6000 毫升、4000 毫升者）。

“无偿献血促进奖”：用以奖励为无偿献血事业作出贡献的单位和个人。

“无偿献血志愿服务奖”：用以奖励积极参与无偿献血志愿服务工作的个人，对参与无偿献血志愿服务累计 120 小时以上的志愿者，分别给予“一星级”到“五星级”，乃至“终身荣誉奖”的奖励。

### 2. 无偿献血者享有减免用血费用的权利

公民临床用血时只交付用于血液的采集、储存、分离、检验等费用。无偿献血者临床用血时，免交前款规定的费用；无偿献血者的配偶和直系亲属临床用血时，可以免交或少交前款规定的费用。



## 为什么说无偿献血是全社会的工作？

《献血法》中规定：地方各级人民政府领导本行政区域内的献血工作，统一规划并负责组织、协调有关部门共同做好献血工作。国家机关、军队、社会团体、企业事业组织、居民委员会、村民委员会，应当动员和组织本单位或者本居住区的适龄公民参加献血；国家鼓励国家工作人员、现役军人和高等学校在校学生率先献血，为树立社会新风尚作表率。

无偿献血工作需要各级政府统一规划、组织协调下，加强宣传和教育，号召全社会的公民积极参与。所以，单靠卫生部门是不能完成的，它要靠政府的支持、各部门的配合、全社会的参与。





为什么献血是无偿的，可是临床用血却要收取费用？

《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。

病人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，而不是血液本身的价钱，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，由各省市区贯彻执行。而对于无偿献血者，各地有相应的免交前款四项成本费用的优待政策。



对非法采供血者的处罚有哪些？

有下列行为之一的，由县级以上地方人民政府卫生行政部门予以取缔，没收违法所得，可以并处十万元以下的罚款；构成犯罪的，依法追究刑事责任：（一）非法采集血液的；（二）血站、医疗机构出售无偿献血的血液的；（三）非法组织他人出卖血液的。



## ——血液知识篇

Q&A

血液是怎样形成的？

血液的生成很有趣，就像田径场上的接力跑，参与者有胚胎的 卵黄囊、肝、脾、肾、淋巴结、骨髓等。造血始于人胚的第 3 周，此阶段还没有什么器官形成，一个叫卵黄囊的胚胎组织率先担起造血的责任。人胚第 6 周，人体器官形成，肝脏接着造血。人胚第 3 个月，脾是主要的造血器官。人胚第 4 个月后，骨髓开始造血，这是人体最重要的造血组织。出生后，肝、脾造血停止，骨髓担负起造血的全部责任。血细胞包括红细胞、白细胞、血小板等，它们各司其职，但都来自同一种细胞——多功能干细胞。由这种细胞增殖、分化和成熟，才变为在血管里流动的各种终末血细胞。

Q&amp;A

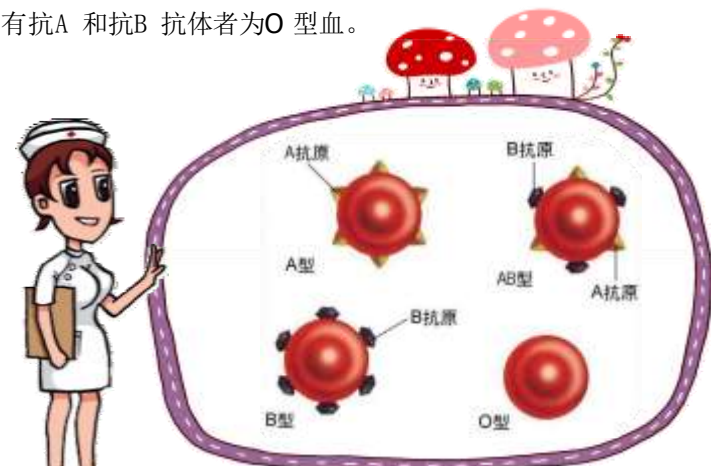
## 人体血液有多少？

在正常情况下，一个人体内的总血量大约为体重的 7%~8%。一个 50 公斤体重的成年人，全身总血量约 3500~4000 毫升，平时约有 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。

## 什么叫血型？

Q&amp;A

血型通常定义为各种血液成分的遗传多态性，是人类遗传的一种标志。至今共发现了 ABO 血型、Rh、Duffy、MN 等 36 个红细胞血型系统，经国际输血协会确认的红细胞血型抗原超过 350 个。通常所说的 ABO 血型，就是对血液中红细胞所带的抗原物质不同以及血浆中所具有的抗体不同。在红细胞上含有 A 抗原，血浆中有抗 B 抗体的，称为 A 型血；红细胞上有 B 抗原，血浆中有抗 A 抗体的，称为 B 型血；红细胞上同时含有 A 和 B 两种抗原，血浆中无抗 A 或抗 B 抗体的，称为 AB 型血；红细胞上既不含 A 抗原又不含 B 抗原，血浆中有抗 A 和抗 B 抗体者为 O 型血。





## Q&A O型血是万能血吗？哪种血型最有用？

每一种血型的血都非常有用。在危急情况下，没有合适血型的血液时，可以将经洗涤的O型红细胞输给其它血型的人，这样说O型血确实是万能血。此外，越是稀有的血型，当您需要的时候可能越不容易得到，也就越“珍贵”。



## Q&A 什么是Rh血型？

Rh是恒河猴(Rhesus Macacus)外文名称的头两个字母，兰德斯坦纳等科学家在1940年做动物实验时，发现人体内的红细胞上存在与恒河猴相同的血型抗原物质，就将红细胞上有这种血型物质的人称为Rh阳性，不带有这种抗原物质的称为Rh阴性。Rh血型在输血中有着重要的临床意义。

根据有关资料介绍，Rh阴性血型在我国汉族及大多数民族人中约占0.3%，个别少数民族

族约为5%，在欧美白种人中，Rh阴性血型人约占15%。



## ——献血常识篇



### QA

#### 为什么需要献血？

医学科技日新月异，创造了无数奇迹。然而，至今却没有研制出一种能完全代替人体血液功能的人造血液，供给临床医疗、急救和战备使用。因此，血液这种被人们称为“生命之河”的宝贵物质，目前还只能从健康适龄的人体中获取。



### QA

#### 献血有什么好处？

“献血”最大好处就是可以救助病人，也是无偿献血者仁心义举的表现。同时可促进人体的新陈代谢，可谓是一种利人利己的行为。而且，根据各地区的规定，献血者及家庭成员还可以享受相应的用血优待政策。





## QA

### 献血后血液多久可以恢复？

健康成年人一次献血 200-400 毫升后，骨髓的新陈代谢加快，人体在肝、脾等脏器内贮存的血液也会迅速进入血液循环系统，和循环血量保持平衡。血管周围的液体立即会进入血管内，只要 1-2 小时便可补上失去的血容量；血浆蛋白大约在 1-2 天内即可补足；红细胞和血红蛋白在 7~10 天即可恢复到献血前水平。



## QA

### 献血后多久可以运动？

献血后，在扎针部位加压 5~10 分钟止血，休息至少 15 分钟后，即可做一般的活动，但剧烈运动、登高、长途驾驶或通宵娱乐活动建议在 24 小时后；献血的手臂建议 24 小时内不提重物，以免皮下出血。



## QA

### 感冒是否可以献血？

如果现在已经有明显的感冒症状，例如发热、头痛、咽痛、咳嗽等症状，均不适宜参加献血。如果无任何感冒症状，仅仅是自觉轻度不适，或者预防性服用感冒药物，需要经过献血现场体检医生的综合判断，决定您今天的身体状况是否适合献血。





## QA

## 我国对无偿献血者的健康检查有什么要求？

国家提倡公民参加无偿献血的年龄为 18-55 周岁。既往无献血反应、符合健康检查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。经下列检查身体合格者，都可参加献血。

### 1. 一般体格检查

- 1) 体重：男性 $\geq 50$  公斤，女性 $\geq 45$  公斤。
- 2) 血压：90 mmHg  $\leq$  收缩压  $< 140$ mmHg；60mmHg  $\leq$  舒张压  $< 90$ mmHg，脉压差 $\geq 30$ mmHg。
- 3) 脉搏：每分钟 60-100 次；高度耐力的运动员每分钟 50 次以上，节律整齐。
- 4) 体温正常。
- 5) 皮肤、巩膜无黄染。皮肤无创面感染，无大面积皮肤病。
- 6) 四肢无重度及以上残疾，无严重功能障碍及关节无红肿。
- 7) 双臂静脉穿刺部位无皮肤损伤，无静脉注射药物痕迹。
- 8) 经健康征询没有影响血液质量和献血者自身安全的疾病或病史。

### 2. 血液初筛检查

- 9) 血红蛋白 (Hb)测定：男 $\geq 120$ g/L，女 $\geq 115$ g/L。
- 10) 丙氨酸氨基转移酶 (ALT)：符合相关要求。
- 11) 乙型肝炎病毒表面抗原 (HBsAg) 检测：符合相关要求。
- 12) 丙型肝炎病毒 (HCV 抗体)检测：符合相关要求。
- 13) 艾滋病病毒 (HIV 抗体)检测：符合相关要求。
- 14) 梅毒 (Syphilis) 试验：符合相关要求。





## QA

### 女性献血者生理期间能否献血？

女性的月经实质是机体受神经内分泌系统调节，子宫内膜增生、脱落并伴随出血的生理性周期变化。部分女性会有内分泌失调、失血量较多和痛经等症状，生理期间献血也会增加献血不良反应的几率，因此建议女性朋友在生理期前后三天尽量不要献血。



## QA

### 无偿献血的基本流程？

1. 填表 - 献血前，献血者须填写一份《献血者健康情况征询表》以供血站录入信息管理系统和核查，所有资料绝对保密；
2. 健康征询 - 每位献血者必须接受献血前健康征询，如实反映自己的健康状况；
3. 体检 - 量血压、测脉搏、称体重等；
4. 血液检测 - 化验血型、全血比重、乙肝表面抗原、谷丙转氨酶等；
5. 采血 - 体检、初筛化验合格后进行采血；
6. 休息 - 献血后，须压迫针眼 5~10 分钟左右，在采血现场休息至少 15 分钟；
7. 领取献血证和纪念品，再离开。





QA

### 我捐献的血液是否可以直接用于患者？

不能直接用于患者。因为需要严格按照国家法定程序进行一系列的血液安全指标检测，有的指标需要采用两种不同厂家的试剂进行初检、复检两遍检测，部分项目还要进行病毒核酸检测，所有检测确认为完全合格的血液才能提供给临床患者使用，不合格的血液将按照医疗废弃物有关规定进行销毁处置。



QA

### 献血会不会被传染上疾病？

不会。国家卫生行政部门对采集血液制定了严格的操作规程和预防交叉感染的制度，并进行严格的检查监督。采血环境采用紫外线照射，喷洒消毒液，动态消毒等方式进行消毒，质量管理部门还定期对献血环境进行抽检，以保证环境的安全可

靠。血站的采血人员均经过严格的专业培训，并且每年都会定期进行经血液传播疾病病原体检测，患有经血液传播疾病或是相关病原体携带者，是不能从事采血工作的。采血时使用的采血针头和血袋都是经过严格灭菌的一次性用品，按照国家要求用后即销毁，不可能重复使用。所以绝对不会因为献血传染疾病。





## QA

### 我捐献的血液是如何利用的?

您捐献的血液会送到成分制备科室进行加工,制备成血浆、红细胞、冷沉淀、浓缩血小板等成分血;还会通过对血液的白细胞过滤、辐照、血浆病毒灭活等特殊处理以减少临床输血的副作用。分离制备出来的多种血液成分供不同需要的患者使用,使宝贵的血液资源发挥最大、最多的作用。



## QA

### 献血会影响健康吗?献血后会头晕吗?

科学献血,无损健康。符合献血条件的人,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的血细胞在衰老死亡,献血后反而会刺激人体造血功能更加旺盛,加速血细胞的生成,促进血液的新陈代谢,以适应机体的需要。人体失血后,先是血浆中的水份和无机盐类在12 小时内,由组织液透入血管而得到补充;其次,在一天左右时间内,血浆蛋白浓度可以恢复,这是由于肝脏加速合成蛋白质的结果。红细胞恢复较慢,约需要 7~10 天左右的时间。

绝大部分献血者献血后没有任何献血不良反应,少数献血者可出现头晕等不适感觉,属于一过性的血管迷走神经性反应,多见于初次献血者,心情紧张、群体效应是常见的诱因。这种不适经过适当处理和短暂休息后均可缓解。



## QA

## 献血会引起贫血吗？

贫血是种病症，各种感染、肿瘤、免疫性疾病、肾脏疾病、胃肠疾病、内分泌疾病等都可能造成贫血。

参加无偿献血前，血站工作人员会对每一位献血者进行血红蛋白含量测定，男性不低于 120g/L；女性不低于 115g/L，方允许参加献血。每次献血 200~400 毫升，不超过你体内血液总量的十分之一，且通过机体自我调整，血容量会很快恢复到献血前的水平；所以，按规定在符合献血者健康检查要求的情况下献血，是不会造成贫血的。



## QA

## 献血需要空腹吗？

要求的不是“空腹”而是不能摄入过多的油脂。无论是植物性油脂或者动物性油脂，均会被人体小肠吸收转化成乳糜颗粒，乳糜颗粒进入血液中，经过脂蛋白的转运或在身体各部位进行能量供应或转变成脂肪储存起来。这一过程通常在饭后，尤其是吃得比较油腻的时候，血中乳糜微粒的浓度会显著增加，一般在一至二小时后才逐渐恢复正常。在这个时间之前，如果进行献血，采到的血液中就会含有较多的乳糜颗粒，极端情况下的血浆可能呈乳白色或浑浊状态。如果空腹献血会避免乳糜血，但容易出现献血反应，如头晕、恶心等。所以允许在献血前吃一些素淡的食物，比如稀饭、馒头和葡萄糖水等。





## QA

### 为什么纹身、打耳洞一年内不能献血？

虽然现在纹身和打耳洞技术很成熟，但是有的场所还是存在工具消毒不彻底等隐患，不能确保一定不会感染疾病。由于经血液传播疾病病原体检测存在窗口期问题，所以为了患者的健康，纹身、打耳洞者一年内是不可以献血的。

（窗口期：从感染传染病病原体后至血液中出现可用国家检定合格的诊断试剂检出病原体标志物的一段时期。）



## QA

### 吃减肥药可以献血吗？

原则上，服药期间不宜献血。服用药物是不能被常规的血液检查发现的，需要靠自觉告知。但目前绝大多数标榜有“减肥”功效的所谓“减肥药”，多数属于食品级或者保健品一类，不属于真正意义上的药品，所以不会对献血产生影响。需要注意的是，如果目前的减肥效果显著，体重有明显下降，此阶段可能有体质的下降，可能降低对献血的耐受能力。所以，减肥期间不建议献血。





QA

我一次献血多少合适？是献得越少越好吗？

我国大陆提倡一次献血 200ml、300ml 或 400ml，具体献血量会根据献血者的体重、血红蛋白含量及其它健康状况综合考虑。对于符合条件的献血者来说，一次性献血 400ml 与 200ml 没有什么不同。

目前国际上多数国家规定每次献血 200ml~400ml，欧美国家一次可以献 450ml~480ml，这个标准是基于大量医学科学研究和近百年全球献血实践证明提出的，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任何不良影响。

对于受血者来说，接收 1 袋 400ml 的血液比接受 2 袋 200ml 的血液，发生输血免疫反应、传染疾病的几率从理论上讲要少一倍，因此对患者也更加有利。







## 献血量与献血间隔期有什么规定？

1. 献血量：全血，一次 200-400 毫升；单采血小板，每次 1-2 个治疗量，或者 1 个治疗量及不超过 200 毫升血浆，全年血小板和血浆总量不超过 10 升。

2. 献血间隔：

1) 全血，两次间隔期不少于 6 个月。

2) 单采血小板，两次间隔不少于 2 周，不大于 24 次/年。

因特殊配型需要，由医生批准，最短间隔时间不少于 1 周。

3) 先献单采血小板、后献全血：间隔不少于 4 周。

4) 先献全血、后献单采血小板：间隔不少于 3 个月。



## 我很怕痛，献血会痛吗？

针头插入血管时的确会有点痛（时间只有半秒钟），但是您的疼痛却是救活了另一条生命。想到这里，您还会在乎一刹那的微痛吗？







QA



我自己都贫血了，怎么能献血呢？

很多人以为自己贫血。其实，是否贫血，要在测量过血红蛋白、红细胞的数目与形态后才能确定。如果确实贫血，则不符合献血者的条件，不可以献血。



QA

献血时紧张怎么办？

每个人第一次献血都有点紧张。很多人献血超过了 50 次或 100 次。献血已不再是神秘的事情，您只需尝试一次，就会体验到这是一个很简单过程。



QA

出现意外伤害时献血也不迟吧？

意外伤害随时都有可能发生，但也有不少技术问题（如做严格的血液化验）和寻找献血者等，在短时间内不易办到，所以临时取血有很多困难。危急时刻挺身献血，精神是可嘉的，但最有效的抢救是有足够的血液储备。





## QA

### 平时体育锻炼能献血吗？

经常体育锻炼，说明您身体健康，有很好的献血条件，除了献血后24小时内不能做剧烈运动外，献血不会对您的运动计划带来其他的影响。



## QA

### 爱喝酒的人可以献血吗？

虽然您喜欢喝酒，但也有帮助他人、奉献爱心的权利啊。只要您能按照献血前注意事项的提示做好准备，符合献血者健康检查的要求，也能成为无偿献血队伍中光荣的一员哦。



## QA

### 献血前应注意什么？

1. 携带本人身份证或其它有效身份证件；
2. 献血前一天要保证充足睡眠，保持日常生活习惯，不宜做长时间的剧烈运动；
3. 不要空腹献血，宜清淡饮食，献血前两餐不要吃高脂或高蛋白食品，如肥肉、鱼、油条等，不要饮酒；
4. 献血前应把手臂特别是肘部采血部位清洗干净；
5. 了解一些血液生理知识，避免情绪紧张。

献血前医生都会抽取我们的血液样本检测。

！ 性病和艾滋病病毒感染者、肝炎病毒者、结核病患者、心血管病患者、肿瘤疾病患者和近期性病患者等不能参加献血。

献血前需特别注意什么

**Nb1** 献血前一天保证充足睡眠和良好情绪

**Nb2** 献血前一天不要吃高脂肪和色多食品，例如油炸食品、牛奶、豆浆、花生等

**Nb3** 不可吃药

**Nb4** 不可饮酒



## 献血后应注意什么？

1. 献血后，压迫针眼处 10 分钟左右或用弹力绷带压迫 20 分钟左右，防止皮下出血；针眼处保持干燥、清洁，4 小时内不沾水，避免感染；献血手臂 24 小时内不提重物；
2. 1~2 天内不做剧烈运动；
3. 多喝水，适当补充一些维生素 C 和铁含量高的食物，瘦肉、鸡蛋、猪肝、豆制品及蔬菜、水果等；
4. 如果针眼处有渗血，出现红肿，24 小时内冷敷，24 小时后热敷，一般 7~10 天会消失；
5. 个别人，献血后数小时内出现头晕等不适，请就地蹲下、坐下或卧倒，避免意外伤害发生。





## QA

### 献血后，多喝鸡汤能补血吗？

献血后，很多人选择喝鸡汤或排骨汤补身体，但血液的产生与体内蛋白质、叶酸、铁的含量有关系，而鸡汤、排骨汤里油脂太多(脂肪含量高)，叶酸和铁的含量却很少，喝了这些汤，不只对补血意义不大，反而轻易摄入过多脂肪，导致血脂升高，甚至诱发高血脂、高血压等心脑血管疾病。同样的道理，大鱼大肉地进补也不可取。另外，像蜂王浆、巧克力等都不是补血的良方，不宜过多食用。

通常献血后并不需特别进补，只要保证正常饮食，不挑食、不偏食即可。因为绝大多数献血者在献血后，其血液中的各种成分都会保持在正常水平内，通过机体调节，很快就会恢复正常。只有体质较弱的人，由于血容量的变化，可能会出现轻微的不适，只需在正常饮食的基础上，注意膳食平衡即可。例如，在补充蛋白质时，尽量做到植物蛋白（谷类、豆类、坚果类食物富含）和动物蛋白（来源于肉、蛋、奶等食物）的摄入量保持在 1:1 的比例；补铁时，纯瘦肉、动物肝脏等动物性食物中的铁比红枣、紫菜等植物性食物中的铁更容易被人体吸收，可以适量多吃；补充叶酸则应多吃绿叶蔬菜、水果及动物内脏等。





## 献血被拒绝是身体不健康吗？

有些人参加无偿献血却因不符合献血的体检标准而被拒绝，引起当事人担心焦虑，其实献血被拒绝并不等于身体不健康。

1. 体检：除了重要实质器官病变，癌症及经血传播的传染病和一些慢性病，终生不得献血之外，很多情况都是暂时不能献血（如某些手术、伤寒、痢疾、感冒、肺炎等），通常痊愈后一段时间可以正常献血。

2. 化验：转氨酶高于正常值，是献血被拒的常见原因。但转氨酶是一个变化的指标，疲劳、困乏、用药等情况可导致转氨酶升高。经过休息或停止服药，有些人的转氨酶水平能恢复正常。

3. 其他输血传染病的检查，医院检验结果与血站检验结果不一致，主要原因是为保证受血者的身体健康，血站执行的血液检查标准比医院疾病诊断标准严格。因此，血站的检验结果不作为疾病诊断的依据，疾病诊断应以医院的检验为准。

如献血体检不合格，不必过于担心，可以抽空去医院进行详细的检查，解除心中疑虑。



## 为什么非必要情况不要输血？

输血是治疗许多疾病的必要手段，但它始终存在一定的风险，甚至可能对患者造成严重的危害。现代输血的至高理念是提倡“科学、合理用血”，减少非必要输血，最大限度地降低患者除自身疾病以外的风险，保障受血者的医疗安全。

虽然我国无偿献血检测标准已达国际先进水平，但依然无法绝对避免“窗口期风险”，输血依然存在经血液感染疾病的风险。而且输血从某种意义上说也是一种细胞移植的行为，存在免疫风险。



## QA

### 直系亲属可以输血吗？

电视剧里总会有一个情节是这样的：某人的亲人受伤有生命危险急需输血，主角就会主动站出来挽起袖子，露出手臂表示要献血，献完后病人马上就好了。但事实是直系亲属输血，易产生输血相关性移植物抗宿主病 (TA-GVHD)，病死率高于 90%。

根据相关的科学论证，输血其实就是移植的一种。既是移植，必然会伴随着一系列可能发生的免疫反应，输血相关性移植物抗宿主病就是其中的免疫反应之一。电视剧中，一人挽袖献血，后直接输血到患者体内，这在现实中也是不可能的，因为医院用血都是由血站统一采集并调配，未经检测或者检测不合格的血液，不得向医疗机构提供。未经处理的新鲜血液，可能会含有各种病菌、病毒等。





## QA

## 未生育的夫妻，丈夫能给妻子输血吗？

值得一提的是未生育的夫妻，丈夫不能给妻子输血。因为这样可能造成妻子的身体产生针对丈夫血型抗原的抗体，妊娠时，这种抗体可能通过胎盘到胚胎体内，如果胚胎从父亲处遗传了这种血型抗原，就有可能引发新生儿溶血症。这种病多发于母亲是O型血，丈夫是A、B或AB型血的情况。说到这里，有人可能就奇怪了：捐献骨髓不是亲属间更易成功吗？那是因为骨髓移植是要看白细胞上的人类组织相容性抗原(HA)是否相合，直系亲属相合的比率要高，而输血是看红细胞上的抗原抗体反应。



## QA

## 有人认为无偿献血是无私奉献的高尚行为，不需要留姓名，为什么献血要携带有效身份证件？

无偿献血要求出示有效身份证件，是保障献血者利益和受血者用血安全不可或缺的前提。首先，通过核对有效身份证件可避免不足年龄和超龄人员献血，以保护不符合献血条件者身体健康；也可避免个别献血者频繁献血，造成对本人的身体伤害。同时，无偿献血者献血后本人及其有关家庭成员(父母，配偶，子女)可享受优惠政策。其次，采血前对献血者身份进行核对，防止冒名顶替者献血，并对血液质量进行全程跟踪，强化了对血液安全的源头管理。



## ——成分献血篇

### 为什么提倡临床输血上使用成分血而不是全血？

1. 提高治疗效果。可按病情需要选择用血，缺什么输什么。

2. 减少输血不良反应，提高输血安全性。输入不需要的血液成分不仅是浪费，而且可增加输血不良反应的几率。

3. 便于保存。不同的血液成分有不同的保存方式，新鲜冰冻血浆可以保存 1 年；血小板在 22℃ 震荡箱内可保存 3~5 天。

4. 节省血源。将一袋血分成各种成分就可派生出多种用途，治疗多个患者。



### 什么是捐献成分血？



捐献成分血是指符合献血条件的健康公民，利用先进的自动化血细胞分离机采集血液中某一种成分的献血行为。捐献的成分可以是单一的血小板、红细胞、粒细胞、外周造血干细胞等。目前国内开展较多的是单采血小板。在发达国家，成分献血已经是被广大无偿献血者所普遍接受的一种先进的献血方式。





## 献血小板与献全血的区别

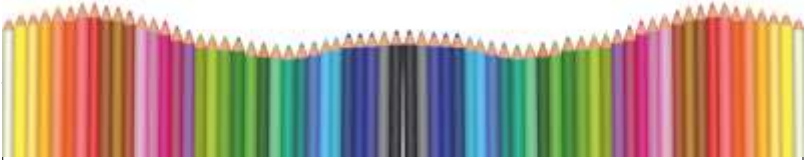
通常所说的献血，多指一次采集 200ml、300ml 或 400ml 全血的过程，需要 3~5 分钟。全血包括红细胞、白细胞、血小板和血浆。

献单采血小板是借助血细胞分离机将血液中血小板分离出来，同时将其他血液成分回输到捐献者体内的过程，是现代献血的新理念。

每份单采血小板含有的血小板数量在  $2.5 \times 10^{11}$  以上，相当于 10~15 袋全血浓缩血小板的总量。与传统的浓缩血小板相比，单采血小板的临床应用更安全，受血者只需要接受一个献血者的血小板即可达到治疗量，可以降低发生 HLA 同种免疫反应和输血传染病的风险。

## 捐献血小板的过程安全吗？会不会影响身体健康？

安全。在捐献血小板的过程中，捐献者的血液都在经严格消毒的密闭管道器材中循环分离，每位献血者每次使用的都是一次性全新器材，绝对不会造成交叉污染或感染上疾病。另外，健康人体内血小板数量充裕，正常范围是  $100 \sim 300 \times 10^9/L$ ，捐献血小板前，我们会根据你的血小板计数确定你能否捐献及捐献的数量，保证采后血小板量仍在正常范围。还有，血小板的恢复比红细胞快，捐献血小板三天后，循环血液中的血小板即可恢复到捐献前的水平。因此，我国规定捐献血小板最短可以每两周献一次，一年最多可献 24 次，只要符合单采血小板的献血要求，采集后无任何身体不适，可进行正常的工作和学习，对人体没有损害。

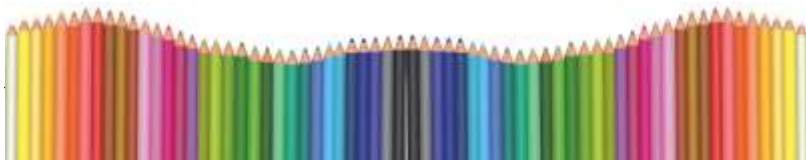


## 为什么捐献血小板要提前预约？

因为血小板保存期只有 5 天，临床主要用于血液病、肿瘤放化疗后血小板减少或外伤、手术后大出血的病人。它是根据临床患者的需要进行采集，如果采集过多会造成血液资源的浪费，所以捐献血小板要提前预约。

## 单采血小板捐献者应符合哪些体检条件？

1. 男性体重： $\geq 50\text{kg}$ ；女性体重 $\geq 45\text{kg}$ 。
2. 献血前血液常规检测：血红蛋白男性 $\geq 120\text{g/L}$ ，女 $\geq 115\text{g/L}$ 。血小板计数 $\geq 150 \times 10^9/\text{L}$ ，且 $< 450 \times 10^9/\text{L}$ 。
3. 预测采后血小板数 $\geq 100 \times 10^9/\text{L}$ 。
4. 血压： $90 \leq$ 收缩压 $< 140\text{mmHg}$   $60 \leq$ 舒张压 $< 90\text{mmHg}$ 。
5. 脉搏： $60 \sim 100$  次 / 分钟。
6. 红细胞比容 $\geq 0.36$ 。
7. 双臂可穿刺血管较明显。
8. 经健康征询，没有会影响血液质量和献血者本人身体健康的疾病或病史。



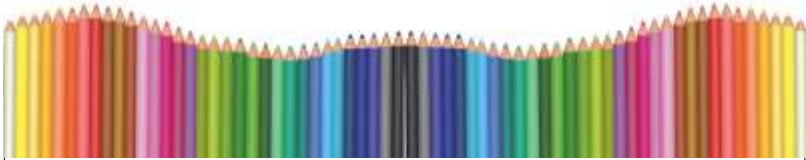
### 捐献血小板的流程？

1. 实名登记献血者个人信息及填写健康征询表；
2. 测量体重、脉搏、血压等一般体格检查；
3. 检测血型、血常规等血液指标；
4. 进行血小板采集；
5. 献血后休息 10~15 分钟，可适量进食能补充水分和糖分的饮品或食物；
6. 领取无偿献血证和纪念品。

### 捐献血小板前的注意事项

1. 献血前一周不得服用抗血小板聚集或抑制血小板代谢的药物，如阿司匹林、维生素 E、消炎痛、潘生丁、氰茶碱、氟霉素及抗过敏药物的等；
2. 献血前两餐应清淡饮食，不要吃高脂或高蛋白食品，如肥肉、鱼、油条等，不饮酒，不可空腹献血；
3. 献血前保证充足的睡眠和稳定的情绪；
4. 因机器采集过程稍长，献血前半小时内应少饮或适量饮水，并尽可能先行排尿，以免中断采集。

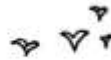




## 捐献血小板后需注意什么问题？

捐献血小板后的注意事项和献全血一样。

1. 针眼需压迫止血 5~10 分钟，4 小时内针眼不要沾水；
2. 献血后一天内不能做剧烈运动，并适当休息，适当补充水分；
3. 针眼处一旦发生青紫，在 24 小时内冷敷、24 小时后热敷，7~10 天可消失；
4. 适当补充一些营养如瘦肉、鸡蛋、猪肝、豆制品及蔬菜、水果等。



## 捐献血小板有哪些激励政策？

捐献血小板和捐献全血一样，都是一种以救死扶伤为目的志愿奉献行为。根据规定，您捐献一个治疗量血小板，按照 200ml 全血计算。捐献者达到一定的献血次数，可以获得国家无偿献血奉献奖。也可以像捐全血一样享受免用血成本费用及其它优待政策。



## 地方有关政策法规



## 地方有关政策法规

## 地方有关政策法规



献血点分布

联系方式