

关于献血的这些谣言，别信



血液在关键时刻能救命，堪比“神药”，但至今仍无法人工合成，只能依靠健康人群无私捐献。网上流传很多有关“无偿献血”的谣言，让不少本来想献血的人望而却步。

昨天是世界献血日，让我们来拆解关于献血的谣言，获得无偿献血的正确打开方式。

●谣言一 无偿献血 会引起健康人贫血

每次的献血量只占人体血液的极少部分，暂时少量减少，不影响人体血液的正常循环，献出的少量血液很快就会恢复、补充。

按规定定期献血绝对不会引起贫血，相反，适量献血还能促进血液的再生。

●谣言二 献血会传染乙肝 甚至艾滋病

目前，各省市的血液中心及下属的采供血机构，采血所用的针头及血袋是经过国家严格检测合格的一次性医疗耗材，血液的采集有严格的操作规程和要求。献血是一个输出的过程，血液从人体血管内向外出流，在严格“一人一针”的规范管理和操作下，参加无偿献血是不可能感染疾病的，更不会发生感染肝炎与艾滋病等现象。

●谣言三 献血会导致人发胖

献血后不会发胖，除非献血后为了补偿身体，摄入过量的营养。

就目前人们的生活水平、饮食结构和营养状况而言，健康成年人献血后完全不必进补各类营养品。健康成年人在献血200-400毫升后不会引起身体不适，适当休息，补充营养也不会引起发胖。有些献血者认为自己血液损失过多，身体受到损害，于是通过增加食量、摄入各种高营养、高热量的食物来进行补偿，导致营养过剩，身体才会发胖。



●谣言四 男性献血会影响生育功能

成年女性因每月都会有一个失血的过程，造血功能要优于男性。而根据这一点推断男性不能献血，甚至会影响生育功能，是毫无科学依据的。健康人群每次献出少量血液不但可能挽救他人的生命，还有利于调动自身体内的造血功能，尤其对男性献血者更加有益。正常范围数值内的少量献血不但对健康无损，相反还对身体有益。献血后，造血功能立即会被调动起来，为机体骨髓造血，从而使新陈代谢变得旺盛。

●谣言五 献血会导致成瘾

网络上曾经流传，那些一生中多次献血的人是因为献血对他们的身体造成了伤害，不继续献血就会出现异常，时常会有血管膨胀的感觉，唯有经常性抽血才能够降低这种不适感。这些流言，使一些有意献血的人产生顾虑。

科学上来讲，献血相当于一次失血的过程，并不存在献血会上瘾的情况。目前国内数百万计的献血者中，并没有任何发生上瘾的现象和结论。世界上其他国家也没有任何研究显示献血会导致上瘾。“献血上瘾”的言论，是误解和谣言，必须认识清楚。

多次献血的人，精神不正常吗？献血是助人救人的行为，不少市民做了好事以后心理感到轻松愉悦。这种心理跟献血无关，做好事、帮助别人也会有这种励志、愉悦的心理。

●谣言六 献血无偿用血有偿不合理

临床用血所交的费用并不是血液本身的价格。医院收取的费用是血液采集、检验、加工、储存、运输等成本费用，并非血液本身的价格。

献血者的爱心是无价的。但在血液的采集、检验、加工、储存、运输多环节过程中，会耗费较多的成本。这些成本费用需要用血者缴纳，收费标准由国家卫生、物价等行政部门共同制定，全国统一。

说了这么多，你是否还对献血有所顾虑呢？事实上，并不是所有人都具备献血条件。

国家对献血者要求的是

- 18-55岁公民
- 男性体重在50公斤
- 女性体重在45公斤以上
- 有下列情况的人，不应献血：
 - 1 患有传染性疾病、过敏性疾病、结核病、心血管疾病、呼吸系统疾病、血液病、精神系统疾病、寄生虫病、肿瘤患者、重大器官切除患者不应献血；
 - 2 半个月内存牙或进行小手术的人应暂停献血；
 - 3 女性月经前后3天、妊娠期、流产后未满半年、分娩哺乳期不免1年者不应献血；
 - 4 患有感冒、胃肠道炎症不满1周，肺炎患者不满3个月应暂停献血；
 - 5 患有传染性疾病，如痢疾疾病痊愈半年内，伤寒疾病痊愈1年内不能献血；
 - 6 五年内自身输入过血液或成分血的应暂停献血；
 - 7 进行较大手术半年内不应献血。

献血前需要注意什么？

献血与医院做的生化检验不同，不需要空腹。若空腹献血，人体血液中的葡萄糖含量较低，很可能会造成头晕等低血糖反应。为了保证献血者在献血时处于良好的生理状态，同时避免因大量进补引起血浆脂肪含量过高，献血者可以在献血前一天保持清淡饮食和充足睡眠。

献血后需要注意什么？

首先观察穿刺处有无渗血，按压棉签至不出血为止，不揉搓穿刺点，并保持穿刺处干燥清洁，24小时内不沾水。要注意观察有无头晕乏力等不适现象，并应适当休息；献血后不应做剧烈运动，禁止高空作业、驾驶车辆、重体力劳动、参加体育比赛、通宵娱乐或工作等；不应过度补充营养和暴饮暴食，防止运动减少而引起消化不良。

需要提醒的是，每次献血时间至少间隔半年，一年内不要频繁献血。（新华网）

规划调整公示

现有佛山源康房地产发展有限公司申请办理位于禅城区兆祥路北侧的碧桂园岭南盛世602、604地块13-15号楼及地下室建设项目调整批前公示。根据《中华人民共和国城乡规划法》和《广东省城乡规划条例》等法律法规，现进行批前公示，公示内容详见设计图纸。

利害关系人对许可或审批事项提出异议的，应在公示结束前向佛山市自然资源局禅城分局提交书面意见。

行政许可直接涉及申请人与他人之间重大利益关系的，利害关系人依法享有要求听证的权利，申请举行听证会应在公示结束前提交书面申请。

公示时间：2021年6月10日~2021年6月19日（共10天）

意见反馈部门：佛山市自然资源局禅城分局
联系电话：83139625
电子邮箱：zrzygs@chancheng.gov.cn

分类信息

刊登热线：86224851 13726677228

▲佛山市禅城区粤俊发汽车养护店（营业者：罗国文）遗失财务专用章一枚，印章编码：4406040101104，现声明作废。

▲股权户代表姓名：岑润七遗失佛山市南海区股份合作经济组织户内股权及成员证，证号：060553006011-0012，现声明作废。

注销公告

▲佛山市南海区狮山镇卫生监督管理所（统一社会信用代码：124406055974937088）根据《事业单位登记暂行条例》，经举办单位同意，拟申请注销事业单位法人登记。现已成立清算组，请债权人自2021年6月14日起45日内向本单位清算组申报债权。清算组联系人：官道光，联系电话（0757）81201955，特此公告。

佛山市南海区狮山镇卫生监督管理所
2021年6月15日

▲佛山市南海鑫邦五金机械有限公司（法人：李小康）遗失公章、财务专用章各一枚；遗失营业执照正副本，注册号：4406822004370。现声明作废。

▲佛山市禅城区粤发汽车修配厂（法人：罗国标）遗失发票专用章（2）一枚，印章编码：4406041084715，现声明作废。

▲佛山市色思诺材料科技有限公司（法人：申有）遗失公章一枚，现声明作废。

清算公告

▲佛山市南海鑫邦五金机械有限公司经股东会决议决定解散，开始清算。请本公司债权人自本公司清算公告见报之日起四十五天内，向本公司清算组申报债权，在上述期限内未申报债权的不列入清算范围。清算结束后，本公司将依法向佛山市南海区市场监督管理局申请注销登记。特此公告。本公司清算组联系人：张红民，联系电话：13870204677，联系地址：佛山市南海区小塘新境西门工业区。

佛山市南海鑫邦五金机械有限公司
2021年6月15日



关注一个成长的心灵， 播种一个灿烂的明天。