这些献血知识你知道吗

女性生理期能不能献血？为什么文身、打耳洞一年内不能献血？献血后多久可以“满血复活”？献血后多喝鸡汤能补血吗？这些关于献血的知识你都了解吗？

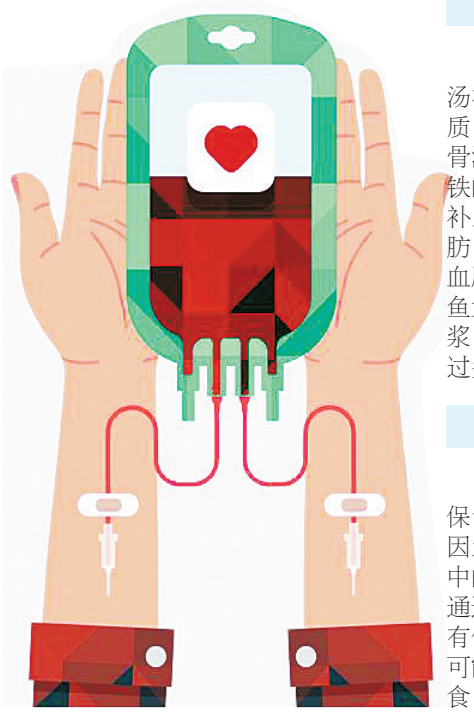
献血后多久可“满血复活”

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影响。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，先是血浆中的水分和无机盐类在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至10天左右。

为什么打耳洞一年内不能献血

虽然现在文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，文身、打耳洞者一年内是不可以献血的。

据介绍，所谓窗口期是指，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。



献血后头晕是怎么回事

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。

女性生理期能否献血

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。生理期献血也会增加献血不良反应的概率，因此建议女性朋友在生理期前后三天尽量不要献血。

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，男性不低于每升120克；女性不低于每升115克，方允许参加献血。每次献血200至400毫升，不超过人身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。

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，不仅对补血意义不大，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。

献血后需要特别进补吗？

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比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。此外，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。所以不会因为献血传染疾病。　**据《北京青年报》**

■相关链接

献血被拒是身体不健康吗

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。

三种有效的止血方法

止血有多种方法，下面介绍几种方法给大家。

一、一般止血法

针对小的创口出血，用生理盐水冲洗消毒患部，然后覆盖多层消毒纱布用绷带扎紧包扎。

二、指压止血法

只适用于头面颈部及四肢的动脉出血急救，注意压迫时间不能过长。

头顶部出血　在伤侧耳前，对准下颌耳屏上前方1.5厘米处，用拇指压迫颞浅动脉。

头颈部出血　四个手指并拢对准颈部胸锁乳突肌中段内侧，将颈总动脉压向颈椎。注意不能同时压迫两侧颈总动脉，以免造成脑缺血坏死。

上臂出血　一手抬高患肢，另一手的四个手指对准上臂中段内侧压迫肱动脉。

手掌出血　将患肢抬高，用两手拇指分别压迫手腕部的尺、桡动脉。

大腿出血　在腹股沟中稍下方，用双手拇指向后用力压股动脉。

足部出血　用两手拇指分别压迫足背动脉和内踝与跟腱之间的颈后动脉。

三、屈肢加垫止血法

当前臂或小腿出血时，可在肘窝、膝窝内放以纱布垫、棉花团或毛巾、衣服等物品，屈曲关节，用三角巾作8字形固定。　**据《淮海晚报》**

实用宝典

防晕车有妙招

食醋　乘车前喝一杯加醋的温开水，途中也不会晕车。

鲜姜　行驶途中将鲜姜片拿在手里，随时放在鼻孔下面闻。也可将姜片贴在肚脐上，用伤湿止痛膏固定好。

橄榄及柠檬　乘车出现恶心的初兆时，吃点橄榄，有助于消除恶心。

苏打饼干　这虽无法停止唾液分泌，但苏打饼干到达胃部之后，可以吸收那里过多的液体。这其中的秘密成分是碳酸氢钠及酒石。

风油精　乘车途中，将风油精搽于太阳穴或风池穴，亦可滴两滴风油精于肚脐眼处，并用伤湿止痛膏敷盖。　**据《成都商报》**

食用盐还能这么用

油锅去污　每次炒完菜，油腻腻的锅太让人头疼了，加了好多洗洁精都洗不干净，下次炒完菜，在锅里撒层盐，然后再加点水晃一晃，油脂会慢慢从锅里脱离，再用洗锅布一擦，油脂就消失了。

防止粘锅　每次想要在厨房大显身手，精心准备的菜却烧煳了。“如何才能不粘锅”已经成为一个关乎厨艺尊严、享受烹饪乐趣又无法回避的话题。在煎食物前，先在油里加点盐，这样就不容易粘锅了。

消毒砧板　砧板常常是藏污纳垢的地方，为了健康，最好要定时清洁消毒。在清水里多加点盐，再加些醋，拌匀后用来清洗砧板，能够起到杀菌消毒的作用。

快速解冻　让冻肉快速解冻，又不流失营养，有时候还真是个难题。把冷冻的肉放到温水，再撒点盐，就可以很快解冻了，还能保持肉的营养和鲜味。　**晚综**

生活妙招

自制防感冒香包

夏季常在空调屋里坐着，室内外的温差容易使人感冒，自制一个防感冒香包，可提高自身免疫力，对预防感冒有好处。

材料：香薷，鱼腥草，藿香，佩兰各5克，艾叶2克（每季的配方会有不同，根据药材质量或季节所决定）。

适合：6个月以上人士，容易患病的小朋友及成年人，及G6PD（葡萄糖六磷酸去氢酵素缺乏症）人士。

做法：将材料彻底洗净，焗干，再打碎入袋即可。

用法：每天最少2次，大力吸入香包的香味。让白天可揽在胸前（尽量接近鼻口），晚上睡觉时放枕边。

注意：香包香味因挥发关系，香味会流走。要激活香气，可用风筒吹热香包。

香包的驱病原理：香包有香味，由多种草药研磨制成辟瘟（辟毒）香料，可增强了免疫能力。如果以现代医学去理解，就是香气的挥发性分子通过嗅觉神经传导到大脑的边缘系统，最后到脑下垂体，从而产生不同的各种荷尔蒙，这些荷尔蒙再去影响身体各部内分泌系统，而起到免疫能力之增强。原理有点像“芳香疗法”。　**据《北方新报》**