谣言:献血会让人“元气大伤”

人类的生命活动离不开血液。不少人认为，无偿献血是一件很平常又助人为乐的事。但是，也有人对献血持有怀疑的态度，对献血是否影响身体健康存在疑虑和认识上的误区。今天是“世界献血者日”，我们就来科学地解读这些传言，打消大家的疑虑。

献血会让人“元气大伤”吗？

有人说，血液是人体的精华，不能轻易献血，一旦献血就会元气大伤。但事实上，人体的血液具有一定的自我更新能力，而且人体的调节机能能够迅速补充失去的血液，所以献血后并不会造成人体血虚，更不会伤元气。

科学证明，健康人一次失血10%，在身体能够承受的范围内，不会引起不适。有专家表示，献血后失去的水分和无机物，一到两个小时就会补充到位；血浆蛋白质是肝脏合成的，一两天内可以得到补充；血小板、白细胞和红细胞也会很快恢复至本来水平。

献血会导致贫血吗？

贫血症状表现为头晕、乏力、面色苍白。有些人可能因为献血后出现这些情况，就觉得献血会导致贫血。

专家认为，这种担心是多余的。无偿献血根本不会引起健康人贫血，一次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。按相关规定定期献血不仅不会引起贫血，相反，适量献血还能促进血液的再生。

献血会传染疾病吗？

各省区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。

因此，在规范管理和操作下，参加无偿献血是不会感染疾病的，更不会有感染肝炎与艾滋病等情况。

哪些人不能献血？

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、寄生虫病等疾病的人。

2.半个月内拔过牙或进行过小手术的人。

3.月经前后3天、妊娠期、流产术后未满半年、分娩哺乳期不满1年的女性。

4.患有感冒、胃肠道炎不满一周、肺炎不满3个月的人。

5.五年内自身输入过血液或成分血的人。

6.半年内进行过较大手术的人。

献血前要注意什么？

1.学习献血知识，消除紧张心理。

2.献血前三天不要服药。

3.献血前不饮酒。

4.保持睡眠充足，不做剧烈运动。

5.献血前不宜吃高脂肪或高蛋白食物。建议清淡饮食，以防止血液浑浊，影响血液质量。

6.献血前两天如有感冒、发烧、咳嗽等症状，应暂缓献血。

献血后要注意什么？

部分献血者认为，献血后身体亏损，需用大量饮食来补充营养。

血液专家表示，献血后人体血容量很快就会恢复，无需盲目进补。大补的食物油脂普遍很多，叶酸和铁含量却很少，不但不能起到补血的作用，人体反而会因为摄入过多油脂易诱发高血脂、高血压等心血管疾病。

专家提醒献血者，献血后宜多喝水，只要注意饮食的营养价值，有选择地进食，献血失掉的那部分血液很快就能恢复。