附件1

无偿献血相关知识

**一、献血有益健康**

1、定期献血有益健康

大量医学科学研究证明，献血者在为社会奉献爱心的同时，无意中也改善了自己身体状况，为自我健康进行了“投资”。人们由于生活水平的提高和体力活动的减少，体内积存了越来越多的脂肪。多数人的血脂长期处于较高水平，俗称“血稠”。“血稠”的结果就是脂肪一层层地附着在人们的血管壁上，导致动脉硬化，血管弹性降低，形成了心脑血管病。献血可以减少体内一部分粘稠的血液，再通过正常的饮水，填充了血容量，使血液自然稀释，血脂随着下降。减少血液中比列最大的铁和蛋白成分，降低血液的粘滞度使血流加速，供氧量加大，头脑清晰，身体轻松。能有效降低动脉硬化、血栓和脑血管意外及心梗等病症。

2、定期献血可提高造血功能

因为自胎儿后，骨髓就成为主要的造血器官，随着年龄的增长，造血功能和红细胞生成率逐渐下降。献血后，由于血细胞数量减少，对骨髓产生刺激作用，促使骨髓储备的成熟血细胞释放，并刺激骨髓造血组织，促使白细胞生成，按规定定期献血，就可使骨髓保持旺盛的活力。献血是快乐的助人行为，健康快乐的情绪可以通过神经、内分泌系统沟通大脑及其器官，使其处于良好的状态，有益于人体免疫力增加。

**二、献血的注意事项：**

1、**献血前：**要适当休息，保证充足睡眠（6-8小时），切勿劳累过度。在献血前一天及献血当日不饮酒、不服用药物，也不可空腹献血，可吃些清淡食品，如面包、稀饭。献血前一周内，如发烧、咳嗽等，或女同志在月经期，以及献血当天有身体不适等情况均应暂缓献血。献血前要把两手臂洗干净。献血前2小时至献血后离开献血场所前宜补充500毫升水份。

2、**献血中**：精神要放松,不要太紧张，同时配合好献血服务工作人员的工作。献血量为200毫升或400毫升。

3、**献血后**：献血后，针眼处保持4小时清洁，以防感染，在献血车上休息10分钟方可离去；要多补充水分，但不可饮酒、不能喝浓茶，正常饮食即可，一、两天内不参加剧烈运动（如长跑）和高空作业；保证睡眠。如果针眼周围出现青紫现象，不要紧张，这是因为少量血液渗到血管外的缘故，在献血24小时后可做一下热敷，几天后就会逐渐消退。

**三、献血优惠奖励规定：**

无偿献血者的献血量在800毫升以上（含800毫升）的，本人终身享受免费用血；未达到800毫升的，按本人献血量的三倍享受免费用血。