



# 科学献血不会影响健康

献血会不会影响健康？献血是否会传播疾病？合肥市无偿献血者的优惠待遇有哪些？6月10日上午9:50~10:15，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省胸科医院输血科副主任技师潘学琴与读者交流。

■ 实习生 余艳艳/文 张倩莹/图



### 名医简介

潘学琴，安徽省胸科医院输血科副主任技师，长期从事临床用血服务工作。



读者：错颌畸形的最佳矫治时期是什么时候？

专家：牙齿出现错颌畸形的最佳矫治时期通常是恒牙早期，一般在12岁~14岁之间，但这并不是绝对的。由于孩子们的换牙时间有个体差异，还有的孩子受遗传或者有不良习惯影响，恒牙替换障碍等问题出现功能性或者骨性的畸形，则需要早期正畸干预。比如地包天，它的最佳矫治时期在4周岁左右。早期的矫治器一般是可以取摘下来的，但需要患者较好地配合，一般疗程6~12个月。

■ 记者 马冰璐



## 献血的基本条件

读者：无偿献血有哪些基本条件？

潘学琴：根据《合肥市献血条例》中第三条规定：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，年龄可以延长至60周岁；

基于身体情况，体重范围男性≥50公斤，女性≥45公斤，并在体温、血压、脉搏正常，一般健康状况良好，未服用任何药物，无疾病和不适的情况下均可献血。

## 什么情况下不宜献血

读者：哪些情况下不能献血？

潘学琴：献血者本人患有糖尿病、高血压等疾病的情况下是不宜献血的。在本身健康状况良好，无任何疾病以及未服用任何药物的情况下是可以进行献血的。但是要注意献血前不要吃油腻、高蛋白、高脂肪的食物（如肥肉、油炸食品等），不宜饮酒尤其是烈性酒，还要保证充足的睡眠，不要剧烈运动。

而且女性在月经期前后三天内、妊娠期以及流产后未满6个月是不宜献血的，而且为保障女性身体健康以及婴幼儿健康，分娩及哺乳期未满一年的也是不宜献血的。

## 献血的基本流程

读者：无偿献血的基本流程是什么？

潘学琴：

1.献血者需携带有效证件：居民身份证、军（警）官证、士兵证、护照、港澳通行证、台胞证以及驾驶证；

2.前往合肥市血液中心的献血屋或者流动采血车（关注微信公众号“安徽省血液中心”，可查询附近献血点及工作时间），填写《献血登记表》，进行血液初筛，初筛结果合格，即可献血；

3.采血完成后，稍作休息，领取无偿献血证及纪念品。

## 献血的注意事项

读者：献血之后需不需要特别“进补”？

潘学琴：一般不必增加特殊营养。可以适当吃一些瘦肉、鸡蛋、猪肝、豆制品等含蛋白质较高的食品以及新鲜蔬菜水果。可以适当多饮水以补充失去的水分，避免饮酒。

## 献血会不会传播疾病

读者：无偿献血会不会传播疾病？无偿献血有危害吗？

潘学琴：不会。科学献血，无碍健康。

无偿献血过程中，所用材料均是具有国家批准文号并经过严格消毒的一次性使用耗材，一人一针，一次性耗材使用后必须销毁，不会造成交叉感染。并且按照国家规定的献血间隔期和献血量，在自身身体健康、无疾病和不适的前提下进行无偿献血，是不会影响健康的。

一般情况下，血液总量约占人体体重的8%，而平时血管中的血液只占人体血液总量的70%至80%，其余血液分布在肝、脾等脏器内。献血后，血管内的血液很快会得到脏器内血液的补充，血容量也会在1~2小时内恢复。而且人体中的血细胞都是有一定周期的。如红细胞一般寿命为120天，血小板一般寿命为9~12天，血细胞在人体内会自然新陈代谢掉。即使不献血，人体内的血细胞每时每刻都在衰老死亡，而献血可以刺激骨髓的造血功能，失去的血细胞能在短时间内恢复到献血前水平。

所以，按照科学合理的献血频次和献血量参加无偿献血，不会影响身体健康。

## 无偿献血者的优惠待遇

读者：合肥市无偿献血者有哪些优惠待遇？

潘学琴：为推动合肥市无偿献血事业的进一步发展，向广大拥有“爱心”的无偿献血者回报“爱心”，合肥市发布了《合肥市献血条例》及合卫医〔2021〕48号文：关于贯彻落实《合肥市人民政府办公室关于印发合肥市无偿献血者奖励措施的通知》的通知。

1.根据《合肥市献血条例》，在本市捐献全血、血小板或者造血干细胞一次以上的无偿献血者，其临床用血终身免交国家规定的血液采集、储存、分离、检验等临床用血费用；其配偶和直系亲属临床用血，按照献血者献血类型及献血量等量或者折合相应血量免交规定的费用。

2.根据合卫医〔2021〕48号文：在合肥市献血满10次（或献血量达2000ml），可办理无偿献血荣誉证（爱心卡），享受免费乘坐公交、免费游览公园、免费停车；在合肥市献血满20次（或献血量达4000ml），可办理无偿献血荣誉证（光荣卡），享受免费乘坐公交、免费乘坐地铁、免费游览公园、免费停车、免市级医院普通门诊诊察费。

3.线上已开通直系亲属优先用血的办理窗口，关注微信公众号“安徽省血液中心”，点击“用血办理”，点开“直系优先用血”，即可直接线上办理优先用血，大大减少献血者及家属办事“来回跑”的情况。

4.合肥市目前有13家医院已开展血费减免服务，在医院出院时可直接办理用血费用的报销。

## 健康提醒

### 不是所有的肩痛都是肩周炎

星报讯（记者 马冰璐）肩膀痛，不少人第一反应便是自己得了肩周炎，专家提醒，不是所有的肩痛都是肩周炎，也可能是肩袖损伤“作怪”。

据了解，肩周炎和肩袖损伤是有区别的，肩周炎患者往往会出现患肢各个方向都受限，随着病情的进展，患肢会进入冰冻期，此时主要表现为抬不高、转不动，不但自己抬不起来，就算别人拿着你的胳膊，你也抬不起来，这也是为什么肩周炎会被称为“冻结肩”的原因。肩袖损伤者活动受限程度不及肩周炎，主要表现为上举无力，需要对侧手帮助才能完成上抬动作，还有一个典型的特点——夜间疼痛。

另外，肩周炎患者常常表现为整个肩膀都痛，找不到压痛点。肩袖损伤者，有明显的压痛点，且主要表现为肩外侧疼痛，并向颈部、上臂部放射。肩周炎大部分一年左右会自行缓解，而肩袖损伤者无法自愈，且越动疼痛会越来越明显。

专家提醒，很多肩袖损伤患者在当地诊所误诊为“肩周炎”，进行相应的物理或药物治疗，从而延误了病情，最后不得不面临换关节手术。

为了有效预防肩袖损伤，专家建议，市民运动前尽量做点肩关节各个方向的拉伸热身，在运动过程中若有肩关节不适情况，应该及时停止运动，及时就诊。同时涉及肩关节的各种上举外展投掷等运动，运动量要适度。如有超过1个月以上肩关节疼痛伴活动受限病史，及时到医院就诊，不要盲目以肩周炎而进行各种不正确功能锻炼。

## 健康新闻

### 惊险一幕！七旬老人在扶梯摔倒 医生紧急制动救人

星报讯（付艳 记者 马冰璐）近日，一位七旬老人在家人陪伴下来到安徽省公共卫生临床中心、安医大一附院北区就医时，不慎在医院扶梯上摔倒。距离现场最近的该院呼吸与危重症医学科医生钱堃和门诊护士蒋丹丹立即跑上前按停扶梯，救助老人。

监控画面可以看到，老人在家人的搀扶下走上扶梯，突然踉跄了几下，紧接着在扶梯上摔倒，情况非常危急。距离现场最近的钱堃刚好发现，立马跑上前去按停了扶梯。电梯停下后，钱堃立即上前查看老人的伤情，并大声呼喊其他人来帮忙。这时，门诊导医台护士蒋丹丹也冲到了扶梯上，查看老人情况。热心患者与医护人员一起将老人送入相关科室进行检查。从医院的公共视频看，前后时间不到一分钟。

“当时我刚好经过扶梯，听到有人呼叫，发现老人摔倒了，立即跑过去并第一时间按停电梯。”钱堃说，后来经过检查，老人并无大碍，有惊无险。