



献血的科普知识

高度近视可以献血吗

到目前为止，《献血者健康检查标准》中还没有眼睛高度近视者不能参加无偿献血的规定，只规定眼底有变化的高度近视者不能参加献血。因此，身体健康、眼底没有病理改变的高度近视者是可以参加无偿献血的。

免疫接种后多久才能献血

1.接受麻疹、腮腺炎、黄热病、脊髓灰质炎活疫苗免疫者最后一次免疫接种2周后，或风活疫苗、狂犬病疫苗最后一次免疫接种4周后可献血；被犬咬伤后经狂犬病疫苗最后一次免疫接种1年后可献血。

2.接受动物血清者于最后一次注射4周后可献血。

3.健康者接受乙型肝炎疫苗、甲型肝炎疫苗免疫接种不需推迟献血。

餐后献血会减少献血反应吗

空腹采血是输血医学的传

统做法，其目的是杜绝血液稀释、乳糜血等问题，以保证血液质量。但弊端是空腹易导致血糖降低，在采血中血容量下降，易造成献血者出现不同程度的献血反应。而餐后采血为献血工作的新观念，因为进食既可增加血糖浓度，又可增加血容量，可减少献血反应，特别是重症献血反应的发生。

有关专家为验证餐后献血效果，对979名空腹献血者及1716名餐后献血者进行了对比试验，结果为：均无一例乳糜血；空腹献血者有3例一般献血反应，餐后献血者有1例；空腹献血者有1例重症献血反应，餐后献血者无一例，这说明餐后献血是可行的。献血前两餐以素食为主，就可达到既保证血液质量，又避免出现献血反应。

献血后是否需要“大补”

不需要。

首先，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，同时又有相当数量的血细胞诞生补充，红细胞是血细胞中的“长寿者”，但也只能生存120天左右，白细胞和血小板的寿命就更短了。健康成年人一次献血200毫升或400毫升，只占全身总血量的5%至10%，完全可以通过神经体液调节使血量逐渐恢复。人体内有20%左右的血液存留在肝、脾等“贮血库”，一旦大量失血，“贮血库”中的血液就会立即释放出来，参与血液循环，增加血容量。血液中流动的水分和无机盐类可由组织液得到补充，而血浆蛋白和红细胞则分别由肝脏、骨髓造血组织加速合成。因此，适量献血对健康不会有任何影响。

其次，造血的原料主要有蛋白质、碳水化合物、铁、叶酸、维生素B等，这些原料普遍存在于日常饮食中。人体血液中最主要的物质是蛋白质，它是合成血红蛋白所必需的原料，蛋类、瘦肉、大豆等食物

中含有丰富的蛋白质。铁是构成血红蛋白的主要成分，人体所需要的铁主要有两个来源，其一为“内源性”铁，即红细胞在体内破坏后所释放的铁，它可以被人体利用；其二为食物供应的“外源性”铁，如豆类、菠菜、花生、猪肝等含有丰富的铁。一般情况下，一名成年人每日从食物中吸收1毫克的铁，就不会造成铁缺乏。此外，叶酸、维生素B也是造血过程中不可缺少的物质，它们广泛存在于绿叶蔬菜、水果和动物肝脏等食物中。献血后注意饮食的营养，有选择地进食，那么失掉的那部分血液会很快恢复的。

献血后可以饮茶吗

茶叶中含有较多的鞣酸，它易与蛋白质和铁相结合，生成不易被人体吸收的沉淀物，影响蛋白质和铁的吸收，进而影响献血者血细胞的再生。因此有饮茶习惯的献血者，在献血后的一个月内最好少喝茶，

可喝果汁（如猕猴桃汁、橙汁等），既可解茶瘾，又可补充维生素和叶酸，以促进血细胞的再生。

多次献血会减少大脑的总供血量吗

为了解献血对大脑总供血量的影响，有关专家随机抽检了80名年龄18岁至50岁的献血者（男性38人，女性42人），其中首次献血者40人，献血1年至5年、6年至28年者各20人。这批献血者献血400毫升平均用时5分29秒，均无献血反应。应用彩色经颅多普勒仪检测献血前后的大脑中动脉、椎动脉、基底动脉血流速度，结果显示，不论是首次还是长期献血者，只要未发生献血反应，献血400毫升对脑底动脉血流动力学不会有影响，亦不会减少大脑的总供血量。

（北海市中心血站成分供血科 吴北）

如何与青春期的孩子相处

在《青春期的烦“脑”》一书中，神经学家指出：青少年大脑发育的不完善，是青春期叛逆冲动、行事鲁莽、喜怒无常等问题产生的深层原因。青春期的孩子从身体到心理都发生急剧变化，他们渴望成为成年人，但其阅历和成熟度又局限着他们。

青春期的孩子特点明显：不愿说话、叛逆、难以沟通、做事不专注、缺乏自我控制、情绪化等，这都是受生理发育局限的。掌握孩子的心理特点，不要认为孩子日常的一些叛逆行为是有意与家长过不去，甚至认为是孩子的思想品德问题。家长应认识到叛逆心理是青春期孩子正常的心理特征，不要贸然批评孩子，不要一味强势压制孩子的叛逆，以免助长孩子进一步叛逆，出现

失控的情况。

应该怎么和青春期的孩子相处呢？这是困扰不少父母的难题。本文就为广大父母介绍几种与青春期孩子相处的方式。

学习心理学知识 不要一味地否定孩子

青春期的孩子们尤其需要父母的陪伴和指导。父母可以先学习一些心理学的常识，有助于与青春期的孩子平和顺畅地沟通。青春期的孩子叛逆源自自我独立意识的发展，越是禁忌的东西，就越想要尝试一下。如果叛逆的孩子觉得自己的想法、做法没有引起旁人的更多关注或反对，旁人反而表现出理解和认可，那么孩子就会觉得做起来就没有什么意思了，叛逆的问题或许就能因此

解决。所以，家长不要随意指责青春期的孩子是个“坏”孩子，青春期的孩子思想和成人是不一样的。如果只看到孩子的错误行为，给错误行为贴上负面的人格标签，忽视或否定了其背后的正面动机，这样就会激发孩子的抗拒心理，造成矛盾加深、难以沟通的局面。

充分尊重孩子的想法 提高对孩子的容忍度

在青春期，孩子的情绪比较不稳定，他们可能会表现出叛逆、固执、情绪化等特点。孩子希望自身得到认同，希望能与家长平等相处，家长要在“朋友”和“家长”之间进行合理的角色转换。被过分管束的孩子会丧失自我调适的能力，往往会变得木讷。这时候，父母如果过于较真，对孩子的每一个错误都进行批评和指责，很容易引起孩子的反感和抵触情绪，导致亲子关系紧张。因此，父母需要提高对孩子的容忍度，与孩子相处完全没有必要变得卑微，而是需要

改变自己的教育方式，尽量用商量的口吻来代替命令的语气。对于一些无关大是大非的原则问题，不必过于纠结和计较。

减少命令批评指责 改变和孩子的沟通模式

在与青春期的孩子沟通时，父母需要注意沟通方式和语言，避免使用命令式、批评式、指责式的语言，以免引起孩子的恐慌、反感和抵触。和孩子谈话时要注意时间、场合，注意技巧。要经常表达自己的爱意，家长和孩子之间也需要形式化的情感表达。家长爱意的传递对孩子来说很重要，这是亲子之间建立亲密关系、信任感的开始。采用温和、尊重、理解的语言，与孩子进行平等的沟通和交流。遇到需要决策的事情时，最好以朋友的身份和孩子商量沟通。这样对于青春期自尊心极强的孩子来说，无疑是特别大的尊重，也更容易让孩子感受到父母的爱，感受到父母是在乎自己的感受的。

用平等的态度对待孩子 给孩子留足成长空间

在青春期，孩子开始寻求独立和自主，他们希望有自己的空间和时间，能够自由地表达自己的想法和感受。当对孩子感兴趣的事物表现出兴趣和欣赏时，家长切莫用自己的价值喜恶来评价孩子的鉴赏力。处在青春期的孩子有了对事物的自我辨别能力，父母如果没有注意到孩子的变化，而是像以往一样，牵着孩子按自己设计的路线走，自然就会引起孩子不满，有意跟家长对着干。因此，父母需要尊重孩子的个性和选择，给孩子留足成长空间，不要过于干涉和控制孩子的生活。

青春期不仅是对孩子的考验，更是对父母的一次大考，在孩子思想情绪变化的时期，父母应保持冷静和理智，对孩子多一些耐心和理解，帮助孩子顺利度过青春期，健康成长。

（柳州市柳铁中心医院门诊 吴丽雪）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936