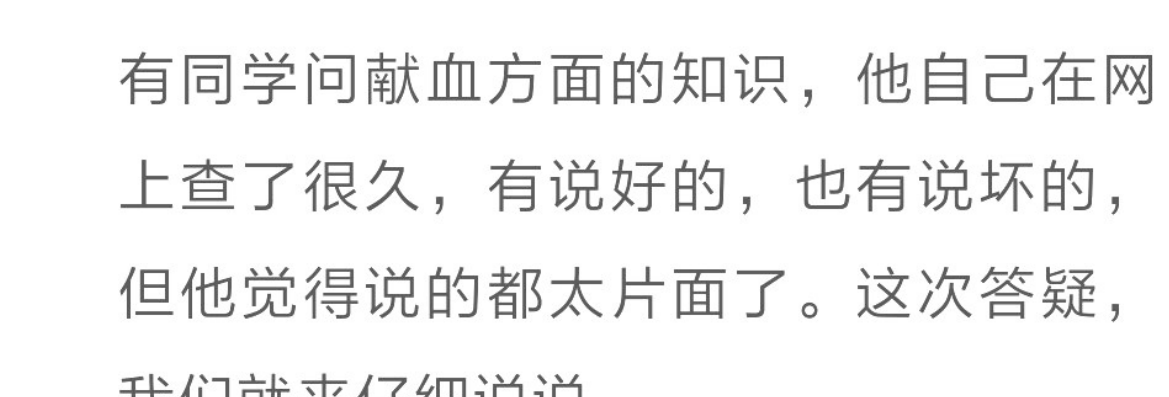


# 138 | 问答：献血对身体有害处吗？



卓克

昨天



| 卓克亲述 |

## 问答

有同学问献血方面的知识，他自己在网上查了很久，有说好的，也有说坏的，但他觉得说的都太片面了。这次答疑，我们就来仔细说说。

我先给出答案：

献血对个人的身体健康来说，按照规范，健康的成年人一次献200毫升到400毫升的量，两次献血的间隔在6个月以上，只要满足这些条件，既没有找到对身体有害的足够的证据，也没有找到对身体有益的足够的证据。

### ——献血的害处有多大？——

能统计的害处大约是多少呢？

我一定要把这个说清，因为只有把害处明明白白地说清之后，才能让人明白，献血的风险到底有多高。

这个统计数据是这样的，初次献血产生不良反应，这都包括哪些呢？

- 第一个统计数据：像头晕、虚汗、无力，这些都算上，大概是占比2%。
- 第二个统计数据：因为献血，结果出现了后面长期的并发症，这种患者比例是非常低的，美国统计了1999年到2003年，这4年期间，一共19.4万个献血者，其中只有1个人出现了。
- 第三个统计数据：美国在2008年10月份到2009年9月份，整整一年时间里，这个3亿多人口的国家，一共在血站出现了6起死亡事故，但是其中有5起最终调查跟献血是无关的，所以实际算起来，一年只死了一个人。这个风险比例，比出门发生交通事故的死亡率要少非常多了。

所以，如果只是针对个人，献血就算是有害，害处也比自己开车上路要安全得多的多。

而献血这件事，如果它要是针对全体人群的话，那就是益处更大的事儿了，所以把社会效益综合考虑进来，在自己健康的情况下，献血的好处是更多的。

那为什么献血对身体没有造成明显的伤害呢？出了那么多血，对吧？

咱们举两个例子：

比如像女性，她的月经也是出血，6个月经血的量大概也有300多毫升了，所以一次献200到400毫升对身体起码不是一个沉重的负担。

献血跟受伤出血是不同的，受伤出血的危险最大的是伤口感染，而献血就一个针眼，不用担心感染。

不知道你有没有体会过生病的时候，比如像发烧、感冒，就浑身酸疼，那你知道这是为什么吗？

其实这就跟血液有关系。

人体的血液中有许多类型的细胞，它们完成的功能都不一样，主要就是携带氧气，还有抵御外敌入侵。

所有的血细胞都是由骨髓细胞分化出来的，而我们献的那些血，其实最大量的就是补充其他人因为失血造成的红细胞的数量下降。其他类型的细胞在失血的时候，虽然一样也是按比例地减少，但那些细胞一般是不能随便乱用别人的血来补充的，因为会发生严重的排异反应，会发生严重的过敏事故，造成死亡。而红细胞筛选配型的时候，只要大概按血型分一下就可以共用了，所以红细胞是献血中用的最多的。

红细胞是哪来的呢？

它是红骨髓产生的，其实大部分的血细胞都是红骨髓产生的。

红骨髓在哪呢？

就在身体那些最大块的骨头里，像大腿骨，还有上肢的骨头。

红骨髓对任何人来说都是供大于求，只是在小的时候，咱们因为长身体，在6岁以前，它的数量非常多，充满在骨骼内部网状结构里，等到成年之后就不需要这么多了，绝大部分的红骨髓就会被黄骨髓取代。黄骨髓最主要的成分就是脂肪，已经没有分化成血液细胞的能力了，但是这个是在正常状态下的。一旦人受伤了、失血了、生病了，黄骨髓还会在伤口信号的刺激下重新变回红骨髓，担任起制造血细胞的工作。

发生感染其实也是一种受伤，致病的微生物会不断地刺激人体释放一些炎症因子，这些因子又不断刺激人体，然后开始大量的造血。造血是因为血液里有免疫细胞，是需要用这些免疫细胞来杀灭外敌入侵。而正是这些大量的炎症因子跟免疫细胞大量产生之后，释放的细胞因子。

可就在这个过程中，因为各种因子是成十倍、成百倍地增加，也在刺激神经系统，所以表现起来就是让人感觉到特别疼，因为神经受刺激了，肌肉疼、骨头也疼。

### ——献血是一种压力训练——

好，刚才咱们说了一个月经的例子，又说了一个感冒发烧的例子，大家就知道，损失200到400毫升血液，对健康的成年人并不是太大压力。所以其实我们可以把献血比喻成是一种额外制造压力的过程。

额外的压力生活中有没有呢？

当然有啊。

比如像轻断食的饮食方法，就是每周挑那么一天，饿自己一天，这个不吃饱就是一种压力，因为饥饿给身体一个信号，就是让身体准备好过苦日子了，所以这会儿的身体就会调动起那些吃饱穿暖的时候不会动用的资源。

除此之外，像运动健身也是一种压力，比如跑步的时候，需氧量就大大超过平静时候的状态，长期锻炼，身体就倾向于往血压、心跳、耗氧量都很吃力的时候还能正常工作的方向发展，这个就是压力。

所以献血也一样是压力，身体是按照受伤的模式启动了应急措施，影响最大的就是免疫系统。

但是压力是好是坏，这个说不准，比如像坚持晨跑，就有在早锻炼的时候猝死的IT精英，这个大家都听说过。本来身体就弱，作息都不规律，你让他轻断食，那就有饿晕过去的。

所以，献血的时候我们至少要保证自己的状态很好才没有危险。

虽然现在献血对身体好还是坏没有什么确凿的证据，但是如果今后在献血对身体是否有益这个问题真的出现某一个方向上的结论，让我下注的话，我还是倾向于选择对身体有益这个选项。

### ——献血的好处——

献血还有什么好处呢？

直接的好处，因为也不是你要献就一定献成的，它之前要做一个疾病筛查，直接的收益就是检查一遍身体，尤其是转氨酶正常不正常，有没有乙肝、丙肝、艾滋病、梅毒，就这四项。

献血过后，人的反应很不一样，有人完全没感觉，有人就心慌、气短、头晕。对有反应的人作过统计，七成以上是精神紧张造成的，就是因为平时听了很多，说什么献血伤元气这样的评论，所以在针头拔出来以后，就格外敏感，就格外地夸大身体的每一个变化，最终总能找出一些不舒服，然后把它跟献血联系在一起。其实头晕、出汗这些现象就是在植物神经的调控下表现出来的。

下边咱们说说无偿献血对社会，对公众的好处。

首先是对曾经做过无偿献血的人，如果他的量到了一定程度，今后如果需要用血的时候，而且还是在当初献血的那个本地用血的话，那这次用血的费用在之后是可以医保报销的，而且不只是献血者，连献血者的直系亲属在本地用血也有优惠。

不过说是这么说，真的报销起来的话还是挺麻烦，拿着一大摞的原件、复印件，然后跑三个地方才能把钱顺利地拿到手。虽然麻烦，但是一般去报销的人很可能都是大量用血的人。如果能因为自己之前献血的量大而全部免费，或者给家属减免的话，这真的还是挺划算的。