



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2010 年 11 月 8 日

总第 15 期

卷首语

适度献血益健康

很多人献血首先想到的是救死扶伤。然而，科学研究证明：献血者在奉献爱心的同时，也改善了身体，为健康做了“投资”。

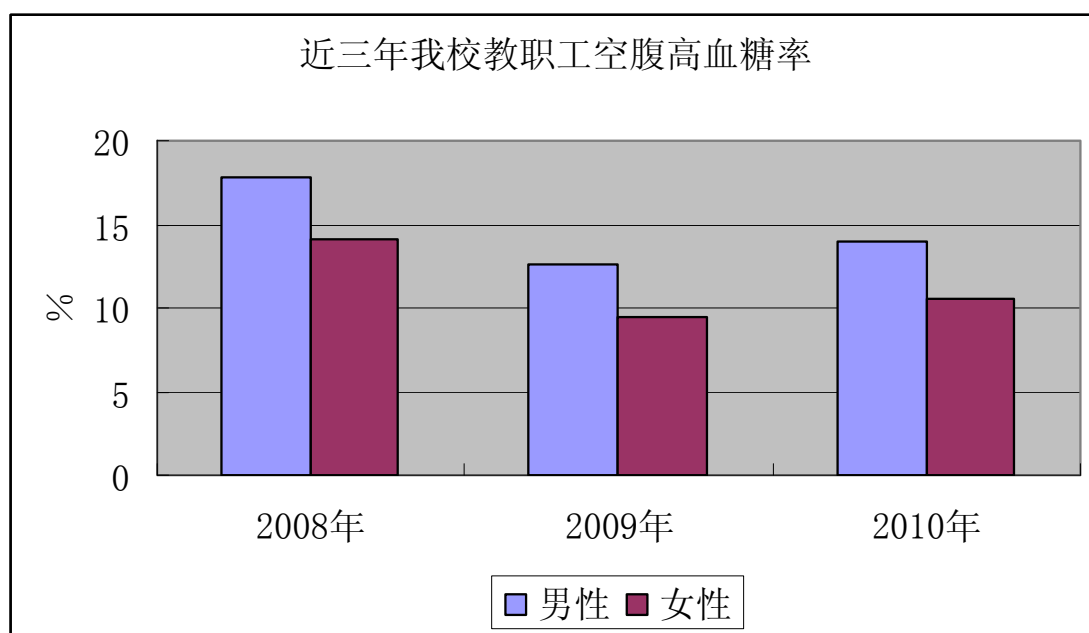
1. 可延年益寿：定期献血者由于血液新陈代谢较未献血者旺盛，所以比不献血者长寿，一旦遇到意外事故有较强的耐受力 and 自我调节功能。

2. 预防高粘血症：适量献血可使血液粘稠度明显降低，加快血液流速，脑血流量提高，缓解或预防高粘血症，使人感到身体轻松、头脑清醒、精力充沛。

3. 降低心脑血管病：国内外专家研究：献血者（男性）患心脑血管病的危险仅为未献血者的一半。献血对心脑血管系统有良好的远期影响，对减少心脑血管病发病率有积极预防作用。

4. 减少男性患癌率：《国际癌症》报道：体内铁含量超过正常值的 10%，患癌症概率提高；女性因月经周期性失血，故未发现这类女性的含铁量与癌症有明显关系，适量献血可预防癌症。

5. 净化人的心灵：健康的情绪提高人体免疫力和抵抗力。献血是高尚品行，在助人为乐的同时，也使自己的心灵得到净化和慰藉，工作与生活更加充实。快乐是健康长寿的重要要素之一。



小提示

控制糖尿病，刻不容缓！

11月14日是世界糖尿病日。2010年世界糖尿病日的口号是：控制糖尿病，刻不容缓！（Let's take control of diabetes. Now!）我国糖尿病以2型为主（占93.7%），上海的糖尿病患病率约为10%，并且患者以每年1.65%的速度在递增。腹型肥胖是糖尿病的高危因素。如果女性腰围大于85厘米，男性腰围大于90厘米，患糖尿病的风险将上升3.6倍。四肢纤细腹部凸出的苹果型身材以及啤酒肚人群尤其要当心。据我校校医院“减肥俱乐部”统计，80位报名会员中有25人的腰围已超过糖尿病高风险腰围值，占31%，其中约一半为学生。

当成人空腹血糖值大于5.6mmol/L的时候，就需要进一步到医院明确诊断。糖尿病患者应关注血糖变化，年龄45岁以上（包括45岁），特别是伴有超重（BMI值 $\geq 24\text{kg/m}^2$ ）、肥胖（BMI值 $\geq 28\text{kg/m}^2$ ）的人群，既往有空腹血糖受损或糖耐量异常的人群，有糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、高血压、高血脂、冠心病史

的人群应定期检测血糖。建议采取一种自己喜爱的运动，以每天至少半小时的时间长期坚持下去，坚持每周至少五次。运动中要注意监测自己的脉搏，一般来讲，运动中的最大心率应该小于 170 减去年龄。也就是说，一个 70 岁的老人，他的运动最大心率应该小于 100 。

问与答

问：我不需要献血，因为我身体健壮；即使要用，我也有钱去买。

答：您听过“天有不测风云，人有旦夕祸福”这句话吗？不错，您有足够的钱，但请记住，钱不能代替血液输入体内去救命，当一个病人情况危急时，钱再多也没有用，抢救必须有血液才行。

问：献血后会不会头晕？

答：这里有一定的心理作用，献血后适当休息几分钟就不会有什么不适感。实际上所献血量只是身体内很少的一部分（总血量的 $1/20$ ），对正常血液循环没有影响。

问：出现意外伤害时献血也不迟吧？

答：意外伤害随时都有可能发生，但也有不少技术问题（如做严格的血液化验）和寻找献血者等，在短时间内不易办到，所以临时取血有很多困难。危急时刻挺身献血，精神是可嘉的，但最有效的抢救是需要足够的血液储备。

问：平时我要体育锻炼怎么办？

答：经常体育锻炼，说明您身体健康，有很好的献血条件，除了献血后三天内不能做剧烈运动外，不会对您的运动计划带来其他的影响。

问：献血有什么好处？

答：献血主要为救助病人，除此之外，也是仁心义举的表现，同时可促进人体

的新陈代谢，可谓是一种利人利己的行为。此外，血站对每袋血液均经过严格的检验，献血者在献血后可以知道自己的检验结果，所以献一次血也就等于做了一次小小的免费健康体检。而且，根据《上海市无偿献血实施细则》的规定，献血者及家庭成员还可以相应享受免费用血。

问：献血会伤身体吗？

答：不会伤身体。世界上许多国家及我国的香港和台湾地区实施无偿献血都已经有几十年了，年龄在 60 岁左右的人都献血几十次了，但他们的身体都很好。目前我国已有 890 人获无偿献血金杯奖，他们献血都在 3400 毫升以上，这些人都非常健康，仍然定期献血呢。

问：什么人可参加献血？

答：凡年龄在 18-55 周岁，男体重 $\geq 50\text{Kg}$ ，女体重 $\geq 45\text{Kg}$ ，体检和验血指标均合格者，可参加献血。

复旦仁

复旦大学 2010 年下半年志愿无偿献血工作安排

根据上海市血液管理办公室下达的目标数，2010 年复旦大学无偿献血比例按照我校 2009 年在校本科生人数的 11%，在校研究生人数的 1%，各院系教职工人数的 2%核定，无偿献血目标数为 1875 人份。按照上海市血液管理办公室的安排，我校献血日期为 12 月 1 日-3 日（邯郸校区），12 月 8 日（枫林校区）。献血对象为 08 级本科生、各院系教职工。

一、 2010 年复旦大学下半年志愿无偿献血工作日程安排如下：

（一） 邯郸校区

1、献血安排：体检、验血由上海市血液中心在献血当天同时进行。请务必带好身份证(或驾驶证、护照等有效证件)。

(1) 学生献血：请各班长（辅导员）于 11 月 22、23 日到复旦大学献血办公室（校医院二楼 1203 室防保科）联系预约本班献血时间，并将 08 级本科生名单以电子版形式发至校医院防保科邮箱 E-mail: xyyfbk@fudan.edu.cn。（内容：学号、姓名、性别）

(2) 教职工献血：请各院、系办公室主任于 11 月 24 日将本院、系参加献血教职工的名单（内容包括单位、工号、姓名、性别）交到复旦大学献血办公室（校医院二楼 1203 室防保科）并同时预约献血时间。

2、献血对象安排：08 级本科生（除外文学院、信息学院微电子专业、软件学院、法学院、计算机学院、药学院）；各院、系教职工。

3、献血时间：邯郸校区为 12 月 1、2、3 日

上午 8:30-11:00，下午 12:30-14:00。

有关献血知识咨询及志愿参加献血的其他年级本科生及研究生请与校献血办公室联系。联系人：张一梅；电话：65642517

4、献血地点：邯郸校区校医院三楼

(二) 枫林校区：献血时间为 12 月 8 日 8:00-11:00，由枫林门诊部具体安排、落实。

联系人：张莉；电话：54237110

二、复旦大学献血工作领导小组制定的有关规定

1、教工献血后休息二天（含献血当天）。

2、学生献血后休息二天（含献血当天）。

3、献血超过一半人数的课程停课。