

坚持无偿献血24年,累计献血352次 一名血站“常客”的心路历程

每天快走10公里,是45岁的郑州市民马军坚持多年的习惯,风雨无阻。不只是为了强身健体,他还有更重要的事:确保身体合格,参与无偿献血。一米七五的身高,不胖不瘦的身材,戴着一副眼镜,朴素的衬衫长裤……走在街上,马军是人流中的普通一员。殊不知,他有一个让很多人“惊叹”的公益标签——目前郑州市无偿献血次数最多的人。

截至2024年7月中旬,马军坚持无偿献血24年,累计献血352次。他是怎么做到的?为什么如此“执着”?记者见证马军的第352次无偿献血,听他讲述参与无偿献血的心路历程。



马军的第352次献血。

1 第352次无偿献血

7月12日,周五,马军调休。他一大早就出门,赶往河南省红十字血液中心,上午9时许,来到再熟悉不过的地方,开始再熟悉不过的流程——在一楼登记处,马军出示本人身份证,领取一张河南省红十字血液中心献血者健康征询及检查表。接下来,便是体检。

献血前健康征询,包括“近五天内是否服用过阿司匹林类药物?”“一周内是否患感冒、急性胃肠炎?”等34个

问题。他认真看后,在“没有”一栏打钩,随后,在“献血者知情同意书”下方签名。

血压139/89mmHg,脉搏75次/分,一般检查要填写身高、体重,还要测量血压、脉搏和体温,马军的检查结果均为“合格”。

献血前血液检测尤为重要,马军要进行的是单采(血小板),相对于全血,要求更高,血小板计数、血红蛋白、

血比重、转氨酶等都要检测。他的检测结果依然是“合格”。

经过这些流程,马军拿着自己的献血登记表,乘坐电梯到三楼,按照工作人员的安排,在血细胞分离机旁坐下准备献血。在他身后的墙上,悬挂着直抵人心的宣传语:每一位献血者,都是英雄。

工作人员麻利地在马军的右臂肘窝消毒、扎针,鲜红的血液顺着密闭的

管道流入单采机,捐献正式开始……马军端坐好,向工作人员道谢。

献血登记表上显示,他上次献血时间为2024年6月下旬,已无偿献血全血13次,成分血338次。这天,是马军的第352次献血。

一切很顺利。上午10时50分,马军顺利完成献血,看着自己捐献的一袋血小板,他的目光柔和有爱,“等检验合格后,就可以用来救治患者了。”

2 血站的“常客”

稍事休息后,马军从工作人员手中,双手接过自己的又一张无偿献血证。

马军清楚地记得,他第一次献血是在2000年5月。那天,他途经人民路与商城路交叉口附近时,看到一辆流动献血车。

第一次他献了200毫升全血。回想起来,最大的感受“意犹未尽”。当他得知献全血还有400毫升的标准后,问工作人员:能不能再采200毫

升?工作人员告诉他,想继续献的话,等6个月后可以,担心流动献血车不好找,特意提醒他也可以去血站献血。6个月后,马军找到血站,进行了第二次献血。从那以后,他成了血站的“常客”。

从2000年5月至2006年6月,马军先后捐献全血13次,5000毫升。这是他无偿献血的第一个阶段。

“第二个阶段,我参与无偿献血的方式,由献全血转为献成分血(血小

板)。”马军说。

捐献成分血也是我国一种常见的无偿献血形式,就是身体符合献血条件的健康公民,利用先进的自动化血细胞分离机和一次性无菌耗材,可以捐献血液中的某一种成分,比如,血小板、红细胞等,目前我国开展较多的是单采血小板。其优势在于,在治疗过程中,可以根据患者病情需要,缺什么补什么。

从2006年年底到2012年6月,

按照国家的相关规定,血小板捐献间隔期为不低于四周;2012年7月开始,执行新版的《献血者身体健康检查要求》,调整为血小板捐献间隔期为不低于两周。

献血小板间隔时间短,捐献频率高,让马军后期的捐献次数大幅增加。截至2024年7月12日,他的无偿献血累计达352次,包括全血13次,5000毫升;成分血339次,673个治疗量。

3 每天快走10公里

怎样让身体始终保持在一个很好的状态,满足献血要求?马军在饮食、锻炼等方面自有一套。

先说吃。马军平时不喝酒,也没有刻意控制饮食,一日三餐,家常便饭,他会在献血前三天尽量清淡饮食,不吃油炸食品、烧烤等高热量食物。

再说锻炼。马军最热衷的方式

是快走,每天快走10公里,每分钟110步到130步之间,他至少坚持了7年,风雨无阻。

回望24年的无偿献血历程,让马军“耿耿于怀”的,是曾“浪费”半年多时光。那是2007年2月,因为他对捐献血小板的知识不够全面了解,心里有顾虑,加上家人担心频繁献血会影响健康,所以,他的献血按下了

“暂停键”。

那段时间他一边查阅各类资料,一边利用当时比较流行的无偿献血志愿者交流群,联系北京、深圳、洛阳等地的无偿献血“前辈”,请他们帮忙答疑解惑。马军了解到更多科普知识,明白捐献血小板的过程中,血液在密闭管路流动,跟血液分离机本身并不接触,密闭管路也是一次性无菌

耗材,用完即销毁,确保安全,这些“前辈”多次捐献血小板后,身体也都好好的。

马军打消了顾虑,从2007年10月又开始献血,“没有顾虑和负担了,献血时身心更轻松。”后来,他多次用这段亲身经历提醒其他人:参与献血前,一定要充分了解无偿献血知识,做到心中有数,再心甘情愿去做。

4 挽救更多生命

“安全血液拯救生命,献血让世界更健康”,在河南省红十字血液中心一楼墙上,张贴着“百次献血者荣誉榜”(数据截至2024年3月7日,人名按姓氏拼音字母排序),格外醒目。

荣誉榜上,按照100次以上献血者、200次以上献血者、300次以上献血者分类,密密麻麻满是名字。其中,300次以上献血者有7人,马军名列其中。

在众多爱心志愿者的积极参与

下,统计数据也在不断刷新,截至2024年7月12日11:30,郑州市无偿献血100次以上的有725位,200次以上的有88位,300次以上的有9位……

记者从河南省红十字血液中心获悉,目前,马军已无偿献血352次,是郑州地区献血总次数最多的人。

“有不少人对我的献血次数感到惊讶,问我:是不是献血‘上瘾’了?”马军淡淡一笑说,这其实是一个积少成

多的过程。24年的坚持,献血早已成为习惯,成为他生活的一部分,帮助别人,快乐自己,“就是普通人做着平凡的事。”

一人献血百次,不如百人献血一次。随着年龄的增加、献血次数的增加,马军越来越意识到,个人的力量注定是微弱的,希望更多人参与进来,相伴前行。

按照我国现有规定,献血者年龄为18-55周岁,既往无献血反应且符合健

康检查要求的多次献血者主动要求再次献血的,其年龄可延长至60周岁。45岁的马军,有自己的预定目标吗?

“顺其自然吧,只要身体情况允许,我会继续无偿献血。”马军参与无偿献血怀着一颗“平常心”,他说,即便多年以后由于年龄原因不能献血了,也会以志愿者的身份科普无偿献血知识,“参与无偿献血,帮助挽救更多生命,是一场没有终点的马拉松。”

据《大河报》