

■ 尊重生命 — 捐血救人

東涌天主教學校

學校本年度主題是「尊重生命」，把尊重生命化為其中一個具體行動，就是捐血，每一包血可以救最少三個人。

本校捐血活動已有多年歷史，很多老師和同學都參與捐血活動。現在介紹一下有關的小知識。血液主要包含四種成分，分別為紅血球、白血球、血小板和血漿。不同血液有不同用處，也可以救助不同疾病的人士；而患不同疾病也需要不同數量的血液成分，例如患有重度地中海貧血的人需要終生每三星期接受一個單位的紅血球，患血癌的人要用一百個單位的血小板。

大家知道自己的血型嗎，捐血的人就會知道，血型分A、B、AB及O四大類，O型血在香港最多，佔四成，亦是萬用捐血者。當我們捐了一包血之後，又如何處理呢？首先，分ABO四類血型，這步驟非常重要，如果輸入血型不配合的血液可導致死亡。然後再細分正負兩種，因此主要血型可分為八類。接著，就是做非常規性抗體檢驗及血液傳染病化驗，如檢出有以下六種病毒，血液就不能使用，我的一個中學同學就是因為捐血才知道自己帶有乙型肝炎病毒。第五六步是貼上血型標籤和有效日期及製造血液成分。最後是把血液妥善存放及分發列不同醫院。

既然捐血可以幫助別人，你又是否適合捐血呢？原來有以下情況的人是不可捐血的！如果你不屬於所列的情況，則必須完全符合以下基本條件：(1)健康良好，(2)體重41公斤或以上，(3)第一次捐血年齡介乎16至66歲生日當天，16歲至17歲必須填寫家長同意書。

想成功捐血助人，就要有健康的身體，令自己健康，也是體現尊重生命的行動。除了適當的運動，還要吸收足夠的營養和加強鐵質吸收，吃含鐵質豐富的食物，例如紅肉、木耳、深色蔬菜、豆類和棗類，維他命C也可助鐵質吸收。而含豐富單寧酸的咖啡和濃茶，會阻礙鐵質的吸收，可於兩餐之間飲用。這些營養小知識，除了適合預備捐血的同學，其他同學也可以在日常生活中多應用。

早會分享 2017-2018
負責: 譚秀萍老師