

LỢI ÍCH ÍT BIẾT CỦA VIỆC HIẾN MÁU

Bạn sẽ cứu sống được 3 người với mỗi lần hiến máu. Và hiến máu còn tuyệt vời đến mức không chỉ có lợi cho người nhận mà còn có lợi cho người hiến.

1. Niềm vui khi được cứu sống người khác

Đó là cảm giác tuyệt vời khi bạn có thể giúp các bác sĩ cứu sống con người. Không có sản phẩm thay thế cho máu người. Máu bạn tặng được chia thành các thành phần khác nhau theo nhu cầu của bệnh nhân. Mỗi thành phần có thể được sử dụng bởi người nhận khác nhau cho các mục đích khác nhau. Nhiều trẻ sơ sinh có thể được cứu sống bởi chúng cần lượng máu nhỏ hơn. Mỗi khi hiến máu, bạn có thể giúp đỡ 3-4 người. Bạn đã trở thành một anh hùng.

Ảnh: nydailynews.com

2. Kiểm tra sức khỏe miễn phí

Bạn có thể hiến máu nếu đạt đủ yêu cầu về sức khỏe. Trước mỗi lần hiến máu, một loạt kiểm tra sức khỏe được thực hiện hoàn toàn miễn phí dành cho bạn. Ví dụ, khi đo huyết áp, bạn sẽ được chuẩn đoán sớm về một số bệnh không gây đau đớn ở giai đoạn sớm. Hơn nữa, sau khi hiến tặng, máu của bạn sẽ được sàng lọc và kiểm tra. Vì vậy, bạn sẽ biết sớm hơn nguy cơ mắc các bệnh.

3. Làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim

Hiến máu thường xuyên giúp duy trì lượng sắt trong cơ thể, đặc biệt là ở nam giới. Điều này giúp làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Mặc dù sắt là yếu tố cần thiết cho sự hoạt động tốt của cơ thể, lượng sắt cao quá mức có thể dẫn đến tổn thương oxy hóa. Tổn thương oxy hóa là thủ phạm chính dẫn đến lão hóa nhanh, nhồi máu cơ tim, đột quỵ...

4. Đốt cháy năng lượng

Thời gian hiến máu giúp bạn đốt cháy 650 calo, từ đó giúp bạn kiểm soát cân nặng. Bạn có thể hiến máu 2-3 tháng một lần. Điều này còn phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe của bạn và hemoglobin - sắt trong máu.

5. Làm giảm nguy cơ ung thư

Lượng sắt quá cao đã được chứng minh là liên quan đến ung thư. Về mặt lý thuyết, hiến máu thường xuyên sẽ làm giảm nguy cơ ung thư. Nghiên cứu gần đây đã tìm ra những bằng chứng thuyết phục để chứng tỏ điều này.