

HIẾN MÁU GIÚP TRÁNH CÁC BỆNH HIỂM NGHÈO

Hiến máu không chỉ giúp cứu sống những người khác mà còn mang lại các lợi ích sức khỏe cho người hiến tặng, chẳng hạn như giúp giảm nguy cơ bị bệnh tim và ung thư.

Theo một nghiên cứu đăng tải trên tạp chí của Hiệp hội y học Mỹ, các nhà khoa học phát hiện, những người trong độ tuổi từ 43 - 61 sẽ ít bị đau tim và đột quỵ hơn khi hiến tặng máu cứ 6 tháng một lần.

Một nghiên cứu khác đối với 2.682 người ở Phần Lan cũng cho thấy, những người đi hiến máu có nguy cơ bị nhồi máu cơ tim thấp hơn 88% so với những người không có hành vi này.

Các lợi ích trên được cho là do việc làm giảm hàm lượng sắt cao trong máu. Sắt vốn có ảnh hưởng tới độ đặc và kết dính của cấu trúc máu, trong đó hàm lượng sắt cao sẽ khiến máu đặc hơn.

Hiến máu không chỉ giúp cứu sống những người khác mà còn có tác dụng phòng bệnh tim mạch và ung thư ở cả người hiến tặng. (Ảnh: Telegraph)

Hàm lượng sắt tăng cao cũng đẩy nhanh quá trình oxy hóa của cholesterol. Hiện tượng có thể tác động tiêu cực đến tính ổn định của máu, tăng ma sát và làm suy yếu, thậm chí phá vỡ các thành động mạch. Quá trình này rất cuộc có thể góp phần dẫn tới bệnh tim mạch.

Vì việc hiến máu giúp loại bỏ một số hàm lượng sắt trong máu, giúp làm loãng máu nên nó có thể mang đến tác dụng phòng ngừa bệnh tim mạch.

Một bài viết trên tạp chí Ung thư quốc gia Mỹ cũng từng gắn hàm lượng sắt trong máu với nguy cơ ung thư tăng cao. Các tác giả tin rằng, hàm lượng sắt cao trong máu làm tăng các gốc tự do gây hại trong cơ thể. Giả thuyết này tương đồng với kết quả của một nghiên cứu kéo dài 4 năm rưỡi đối với 1.200 người, trong đó những người đi hiến máu 2 lần/năm có nguy cơ ung thư và tử vong thấp hơn những người khác do có hàm lượng sắt trong máu thấp hơn.

Tuy nhiên, các lợi ích sức khỏe thu được phụ thuộc vào việc hiến tặng máu đều đặn, chứ không phải chỉ 1 lần trong thời gian ngắn.

Một tác dụng phụ khác của việc hiến máu là giúp đốt cháy một lượng lớn calo. Sau khi hiến tặng máu, cơ thể sẽ thay thế toàn bộ khối lượng máu trong vòng 48 giờ và toàn bộ các tế bào hồng cầu trong vòng 4 - 8 tuần.

Các nhà nghiên cứu thuộc Đại học California (Mỹ) ước tính, cứ mỗi 0,5 lít máu được hiến tặng, sẽ có 650 calo tiêu hao do cơ thể phải tự bù đắp số lượng đã mất.

Mặc dù một số người coi đây là một cách hấp dẫn để giảm cân nhưng các cơ sở y tế vẫn khuyến khích mọi người hiến tặng máu vì những mục đích tốt đẹp, chẳng hạn như cứu người khác trước tiên, thay vì bản thân họ.