

## 献血者基本健康要求、健康征询及注意事项

### 一、【献血者基本健康要求】

1. 献血者年龄为 18——55 周岁
2. 身体健康状况标准：
  - ① 体重：男子 $\geq$ 50kg，女子 $\geq$ 45kg
  - ② 血压：90-140/60-90mmHg，脉压差： $\geq$ 30mmHg
  - ③ 脉搏：60-100 次/分，高耐力运动员 $\geq$ 50 次/分
3. 献血间隔期：
  - ① 已献过全血：半年以上可再次献全血，间隔三个月以上可献成分血；
  - ② 已献过成分血：15 天后可再次献成分血，间隔 28 天后可献全血。

### 二、【献血前准备事项】

1. 献血前一周不要服药，献血前一天和当天不饮酒。
2. 献血前一晚充足睡眠，不宜做剧烈运动。
3. 清淡饮食，勿空腹献血。献血前不要吃油条、牛奶、肉类、脂肪之类的油腻食品，以免影响血液质量。
4. 必须带好本人身份证原件。
5. 认真阅读献血知识，消除紧张心理。

### 三、【献血过程中需要注意的问题】

1. 献血时保持心情愉悦。
2. 在护士指导下进行双臂肘部的卫生清洗。入座采血时配合采血护士，回答姓名、年龄、血型等个人信息。
3. 被采血的手臂放置位置尽量与心脏呈一水平线，以保持血流通畅。
4. 采血进程中保持放松，避免因皮肤或肌肉收缩而影响进针产生过度痛感。
5. 若出现心慌、气闷、出冷汗、口渴或坐不住等感觉时，应立即告诉采血护士，以便采取处理措施。

### 四、【献血后注意事项】

1. 献血后不要急起，用棉球加压穿刺部位 15 分钟。
2. 献血的手臂不要提拎重物，针眼处的输液贴最少保持 6 小时以保证清洁。
3. 献血当天避免脏水污染针眼导致感染。
4. 献血后 24 小时不能饮酒，4 小时内多饮水。
5. 2-3 天内不要做剧烈运动、重体力劳动及高空作业，避免外伤。
6. 献血后当晚保持充足睡眠，第二天工作和生活照常。
7. 若针眼处有少量皮下淤血，应及时冷敷，并可在献血 48 小时后热敷，以促进吸收。
8. 献血后第 8-30 天之间可查询血液检验结果是否合格。