

无偿献血须知

一、献血的意义

无偿献血是一项拯救生命、传递爱心的社会公益事业。当您伸出手臂，献出 200-400 毫升血液时，您可能正在为一个等待手术的患者争取生的希望，为一位产后大出血的母亲守住生命的防线，为一个血液病患儿点亮康复的曙光。医学至今无法人工合成血液，临床用血只能依靠健康公民的自愿捐献。您的每一次挽袖，都是对素不相识的生命最珍贵的馈赠。

二、献血的基本条件

（一）年龄要求

年龄：18 周岁至 55 周岁。

（二）体重要求

男性： ≥ 50 公斤

女性： ≥ 45 公斤

（三）健康状况

1. 体温正常，无发热等不适症状。
2. 血压正常：收缩压 90-140mmHg，舒张压 60-90mmHg，脉压差 ≥ 30 mmHg。
3. 脉搏正常：60-100 次/分，高度耐力运动员 ≥ 50 次/分。
4. 血红蛋白达标：男性 ≥ 120 g/L，女性 ≥ 115 g/L。
5. 无传染性疾病：如艾滋病、梅毒、乙肝、丙肝等。

6. 无严重慢性疾病：如心脏病、高血压（服药控制中）、糖尿病（需胰岛素治疗）等不宜献血。

7. 无重大手术史：近一年内未接受过重大手术。

（四）其他身体条件

皮肤无黄染，无创面感染，无大面积皮肤病。

四肢无严重功能障碍及关节无红肿。

双臂静脉穿刺部位无皮肤炎症、无静脉给药痕迹。

三、献血前的准备

（一）饮食注意事项

1. 献血前一天及当天早餐应清淡饮食，避免空腹献血。可食用馒头、稀饭、面条、蔬菜等，切忌空腹导致低血糖。

2. 献血前 24 小时内不饮酒，包括啤酒、白酒、红酒等。

3. 献血前不宜进食高脂肪、高蛋白食物，如肥肉、油炸食品、牛奶、鸡蛋等，以免影响血液检测结果。

4. 献血前不宜大量饮水，以免稀释血液，影响血液成分比例。

（二）作息与身体状态

1. 保证充足睡眠，献血前一晚尽量在 23:00 前入睡，睡眠时间不少于 6 小时。

2. 避免剧烈运动，献血前 24 小时内不宜进行高强度体育锻炼或重体力劳动。

3. 女性应避开月经期及前后三天，月经干净后三天方可献血。

4. 近期（一周内）无感冒、服药情况，如服用阿司匹林等抗凝药物需停药一周后再献血。

5. 纹身、穿耳洞、拔牙等情况，需满一年后方可献血。

（三）证件准备

请携带本人有效身份证件原件，如居民身份证、军官证、护照、驾驶证等。再次献血者建议携带献血证，以便记录献血信息。

（四）心理准备

保持心情放松，不必紧张。献血过程安全、规范，所用器材均为一次性无菌用品，绝不会交叉感染。

五、常见咨询答疑

问：献血会伤身体吗？

答：不会。人体血液总量约占体重的 7%-8%，一个 50 公斤的人约有 4000 毫升血液。一次献血 200-400 毫升，只占全身血量的 5%-10%。人体骨髓具有强大的造血功能，献血后 1-2 周内血液成分即可恢复到献血前水平。科学献血不仅无损健康，还能促进血液新陈代谢。

问：献血会感染疾病吗？

答：不会。血站所有采血器材均为一次性无菌用品，使用后统一销毁处理，绝不重复使用。采血环境严格按国家标准消毒，献血是绝对安全的。

问：献血后需要进补吗？

答：不需要刻意进补。正常饮食即可，适当多吃富含铁和蛋白质的食物有助于恢复。切忌暴饮暴食或大量进补，以免增加身体负担。

问：O 型血是"万能供血者"吗？

答：不是。虽然 O 型红细胞可以输给任何血型的患者，但 O 型血浆中含有抗 A 和抗 B 抗体，大量输注仍可能引起溶血反应。现代输血提倡同型输血，只有在紧急情况下才会考虑异型输血。

问：献血后可以马上开车吗？

答：建议休息 15-30 分钟后再驾驶。部分人献血后可能出现短暂头晕，应确保安全后再开车。

问：为什么献血前要检测血液？

答：血液检测既是为了保障受血者的安全，也是为了保护献血者自身健康。检测项目包括血型、血红蛋白、转氨酶、乙肝表面抗原等，如发现问题会及时告知献血者。

六、不能献血的情形

（一）患有以下疾病者不能献血

传染性疾病：艾滋病及 HIV 感染者、梅毒、淋病、尖锐湿疣、乙肝、丙肝等。

心血管疾病：冠心病、心肌病、心脏瓣膜病等。

呼吸系统疾病：支气管哮喘、支气管扩张等。

消化系统疾病：肝硬化、慢性胰腺炎、溃疡性结肠炎等。

血液系统疾病：贫血（血红蛋白不达标者）、白血病、凝血功能障碍等。

内分泌及代谢疾病：糖尿病（需药物治疗者）、甲状腺功能亢进等。

精神及神经系统疾病：癫痫、精神分裂症等。

恶性肿瘤病史者。

（二）其他不宜献血的情形

体重不达标者。

有吸毒史者。

多个性伴侣者。

近期（一年内）曾前往疟疾、登革热等传染病流行地区者。

十一、温馨提示

1. 请务必携带有效身份证件，以便登记和发证。
2. 请如实告知健康状况，隐瞒病史不仅影响血液安全，也可能对自身健康造成风险。
3. 献血时请穿着袖口宽松的衣服，方便穿刺操作。
4. 如遇高温、严寒等极端天气，请注意防暑或保暖。
5. 献血后如有任何疑问或不适，请及时联系血站。
6. 您的献血信息将严格保密，仅用于血液安全管理和血费减免等合法用途。

献血流程

一、填表登记

到达献血点后，工作人员会引导您填写《献血者健康情况征询表》，请如实填写个人信息及健康状况。

二、健康征询与体检

1. 医务人员将对您进行健康征询，了解您的既往病史、近期健康状况等。

2. 进行基础体检：测量血压、脉搏、体重、体温等。

三、血液初筛

采集少量指尖血进行快速检测，包括：

血型（ABO 血型）

血红蛋白含量

谷丙转氨酶（ALT）

乙肝表面抗原快速筛查

初筛结果约需 5-10 分钟，合格后方可进入献血环节。

四、采血

1. 采血护士会选择上肢肘部较粗、弹性好的静脉进行穿刺。

2. 常规献血量为 200 毫升、300 毫升或 400 毫升，全程约需 3-8 分钟。

3. 采血过程中如有任何不适（如头晕、心慌、恶心等），

请立即告知工作人员。

五、休息与观察

1. 采血结束后，请在休息区静坐或平卧休息 10-15 分钟。

2. 观察穿刺部位有无渗血、血肿，确认无异常后方可离开。

六、领取献血证及纪念品

1. 工作人员将为您颁发《无偿献血证》，这是您奉献爱心的凭证。

2. 同时发放献血纪念品及献血后注意事项告知书。

七、献血后的注意事项

（一）穿刺部位护理

1. 止血：拔针后请用三根手指按压穿刺点 10-15 分钟，不要揉搓，以免出现血肿。

2. 保持干燥：穿刺点创可贴至少保留 4 小时，24 小时内穿刺部位不要沾水，避免感染。

3. 观察：如回家后发现穿刺部位出现青紫、肿胀，可在 24 小时后用温热毛巾热敷，一般 1-2 周可自行消退。

（二）饮食调理

1. 适当补充水分：献血后请多喝温开水，有助于血容量恢复。

2. 合理膳食：适当增加富含铁、蛋白质、维生素的食物，

如瘦肉、动物肝脏、鸡蛋、豆制品、深色蔬菜、红枣等。

3. 无需大补：不必刻意大量进补，正常饮食即可满足身体恢复需要。

（三）活动与休息

1. 当天避免剧烈运动：如跑步、游泳、举重、打球等，建议以散步等轻度活动为主。

2. 避免重体力劳动：献血当天及次日不宜从事搬运、攀爬等重体力工作。

3. 保证充足睡眠：当晚早睡，让身体充分休息恢复。

4. 不饮酒：献血后 24 小时内避免饮酒。

（四）身体不适的应对

1. 如献血后出现轻微头晕、乏力，属正常反应，请坐下或躺下休息，补充糖分和水分，一般很快缓解。

2. 如出现持续头晕、心慌、恶心、呕吐等症状，请及时联系血站或就医。

3. 如穿刺部位出现持续渗血、明显肿胀、剧烈疼痛或发热，请及时就医处理。

八、间隔时间与献血量

（一）全血献血间隔

两次全血献血间隔期不少于 6 个月。

（二）单采血小板献血间隔

两次单采血小板献血间隔期不少于 2 周。

单采血小板后与全血献血间隔不少于 4 周。

全血献血后与单采血小板献血间隔不少于 3 个月。

（三）献血量选择

每次献血量可选择 200 毫升、300 毫升或 400 毫升。

对于体重较大、身体状况良好的献血者 ,建议选择 400 毫升 ,既有利于临床用血调配 ,也能减少受血者的输血反应风险。

九、暂缓献血的情形

以下情况需暂缓献血 ,待情况消失或期满后 方可献血 :

情形	暂缓期限
女性月经期及前后	月经干净后 3 天
感冒、发热、服药	症状消失后 1 周
拔牙或其他小手术	满半个月
纹身、穿耳洞、打疫苗 (灭活疫苗除外)	满 1 年
接受动物咬伤后注射狂犬疫苗	满 1 年
急性肠胃炎	病愈后 1 周
皮肤局限性炎症	愈后满 1 周
接受输血	满 5 年

本溪市无偿献血采血地点

中心献血室：明山区胜利路 35 号，周一至周五 8:30-15:30，
可献全血、血小板

站前献血屋：站前麦当劳旁，周一至周日 9:00-15:30，可献
全血

桓仁献血屋：桓仁八千平，周一至周日 8:00-14:30，可献全
血

流动献血车：本溪县财富广场/本溪万达广场，指定时段开放

