



YOUNGBLOOD

— 我年輕 ♥ 我捐血 —

學生捐血前說明



醫療財團法人

台灣血液基金會

捐血救人

Taiwan Blood Services Foundation

感謝您願意捐血！

請您及家長放心，捐血並不可怕，捐血是一件能幫助人又有意義的事，也希望年輕的您能在日後維持定期捐血的習慣，讓傷病患者所需醫療用血不虞匱乏。

捐血的意義

人體的血液包含紅血球、白血球、血小板及血漿，各種血球都有一定的生命週期（例如紅血球壽命約120天）。當新的血球產生時，老化的血球自然會被淘汰，對捐血人而言，「捐血」可以促進血液的新陳代謝。而傷病患在急性缺血時，身體來不及製造大量血球及血漿，唯有「輸血」才能恢復健康或延續生命。因此，「捐血一袋，救人一命」不僅是一個很有意義的行為，更是一個利人利己的行動。

捐血前注意事項

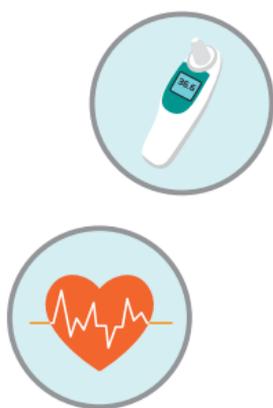
- (一) 睡眠充足，前一天不要熬夜。理想的睡眠建議要睡足8小時。
- (二) 正常飲食，不建議空腹捐血，同時應避免高油脂食物。
- (三) 捐血前一天要補充適量的水分。
- (四) 捐血前30分鐘喝水、果汁或牛奶可提昇捐血時的順暢度，還能避免捐血後頭暈不適。
- (五) 穿著輕便衣物，特別是袖子要能輕易捲到手肘上方。
- (六) 記得攜帶有照片與身分證字號的證件，捐血前會有一個簡單的查驗程序。

捐血流程



1. 我們會先查驗身分證確定是本人捐血。

2. 登記表填寫：有些基本資料與個人的健康問卷要麻煩您填寫並簽名。



3. 小型體檢：接著，我們會進行一個小型體檢，確認您的健康狀況滿足捐血條件；包括：體溫、血壓、脈搏及血紅素篩選；體檢後我們會請您再喝水。

4. 捐血過程：捐血時會請您斜

躺在椅子上，此時護理師

會檢視並消毒您的手臂，並

請您配合反覆握放拳頭

幫助增加血液循環。

我們使用的是無菌、

拋棄式、一次性使用的

血袋耗材，您的捐

血過程完全不會接觸

其他捐血人的血液，

也不會有任何血液傳

染疾病的風險。準備好後

即立刻開始採集血液，整個捐血過程約莫進行10分鐘。

如果以前您對打針有畏懼，請依護理人員指示，不要盯著打針處，很快就會完成囉。



5. 恭喜！您完成了一次捐血救人的任務。我們建議

捐血後的您在休息區放鬆一下，並且享受我們為您提供的餅乾和飲料，為今天重新補充能量；也建議由同學陪伴離開。

提醒您！捐完血後24小時內應避免使用捐血同側手臂提取重物，否則扎針處容易瘀青；並且應避免從事激烈的體能活動。此外，暫時減少在太陽底下長時間站立或處

在密閉空間（例如交通工具）太久。如果身體有感覺到任何異狀，請放慢行動速度或立刻坐下休息。若尚有其

他健康顧慮或疑問，無論何時都非常歡迎您致電

我們。



你知道 一次可以捐多少血嗎？

為保護捐血人健康及防範可能發生的捐血不適情形，捐血人每一次可捐的最大血量乃是根據預估全身血量（estimated blood volume）計算得來。依據美國血庫協會（AABB）標準，捐血人每次所捐血量不得超過15%預估全身血量。若僅參考體重，一般以每公斤體重有70cc來預估全身血量。

捐血中心目前遵循衛生福利部於民國95年頒布之「捐血者健康標準」來規範捐血量：捐血者體重女性應45公斤以上、男性50公斤以上，始得捐血250ml；體重60公斤以上者，每次得捐500ml。

換句話說，捐一單位250ml全血，對體重45公斤女性或對體重50公斤男性而言，所捐血量不會超過預估全身血量的9.0%；捐兩單位500ml全血，對體重60公斤捐血人而言，所捐血量不會超過預估全身血量的13.0%。

相較於美國AABB標準，台灣「捐血者健康標準」對捐血量要求更加嚴謹，希望讓您捐血奉獻愛心之外，也能更加安心。

捐血快樂 用血安全
自我提昇 永續精進

台北捐血中心 02-2897-1600
新竹捐血中心 03-555-6111
台中捐血中心 04-246-12345
台南捐血中心 06-213-1212
高雄捐血中心 07-366-0999



醫療財團法人台灣血液基金會
台北市10066中正區南海路3號3樓
<http://www.blood.org.tw>

版權所有，轉載請先取得同意。

106-06 DM-011.2