

# 无偿献血基本知识和要求

## 一、献血人员基本条件

(一) 年龄：18 周岁至 55 周岁。如既往有过 3 次无偿献血经历，无献血反应，符合健康体检要求者，年龄可延长至 60 岁。

(二) 体重：男性 $\geq$ 50 公斤，女性 $\geq$ 45 公斤。

(三) 血压：90—140mmHg/60—90mmHg，脉压差 $\geq$ 30mmHg；脉搏 60—100 次/分，高耐力运动员 $\geq$ 50 次/分

(四) 平素身体健康，无任何慢性疾病。

(五) 有感冒、炎症应暂缓献血；女性应避开月经期及其前后三天，半年内没有流产手术，一年内未分娩，当前没有怀孕。

(六) 献血间隔期：

1. 两次全血献血间隔时间不少于 6 个月；
2. 两次成分献血间隔时间不少于 2 周，不大于 24 次/年；
3. 成分献血后再次献全血间隔时间不少于 4 周；
4. 全血献血后再次成分献血间隔时间不少于 3 个月。

## 二、献血前后注意事项

(一) 献血前

1. 当天正常用餐，不要空腹，不要饮酒，不要服药。
2. 献血前保持充足的睡眠，不必过分紧张，保持良好心态。
3. 携带本人有效身份证件。

(二) 献血中

保持舒适体位，穿刺时紧握拳头，穿刺成功后拳头有节奏地交替放松、

握紧。拔针后用棉球压迫止血5—10分钟，4小时内不要弄湿针眼。

### （三）献血后

1. 休息10分钟，喝点饮料或吃些小食品。
2. 保护好针眼、防止感染，针眼处如有发生青紫，请先适当冷敷，并可在献血24小时后热敷，促进消散。
3. 献血后24小时不能饮酒，4小时内多饮水。
4. 2-3天避免剧烈运动，重体力劳动及高空作业，避免外伤。
5. 献血后注意休息，可吃些猪肝，蛋类、肉类等食物适当补充营养。