

无偿献血标准及注意事项

一、献血标准有哪些？

1. 年龄：国家提倡 18-55 周岁的健康公民自愿献血；既往无献血反应、符合健康要求的多次献血者，年龄可延长至 60 周岁。

2. 一般体格检查：

体重：男 $\geq 50\text{Kg}$ ；女 $\geq 45\text{Kg}$

血压： $90\text{mmHg} \leq \text{收缩压} < 140\text{mmHg}$ ； $60\text{mmHg} \leq \text{舒张压} < 90\text{mmHg}$ ，脉压差 $\geq 30\text{mmHg}$

脉搏、体温正常，经健康征询符合献血要求。

3. 血液初筛：ABO 血型、血红蛋白、转氨酶、乙肝表面抗原等传染病项目符合相关规定。

二、献血前有哪些注意事项？

献血前一天要保证充足睡眠，不要空腹献血，宜清淡饮食，献血前两餐不要吃高脂或高蛋白食品，如肥肉、油条等，不要饮酒；保持日常生活习惯，不宜做长时间的剧烈运动；献血时携带本人身份证或其它有效身份证件；女性月经期及前后三天应暂缓献血。

三、献血后有哪些注意事项？

献血后，穿刺点上的敷料应保留至少 4 小时，针眼处请保持干燥、清洁，献血当天不要沾水，避免感染。多饮水，避免饮酒，保证充足的睡眠。献血后 24 小时内不剧烈运动、高空作业和过度疲劳，献血的手臂不提重物，以免皮下出血。