







# 學生首次捐血前說明

附件四

## 一、捐血的意義：

血液在人體內是有限的生命體，額外的血球會在脾臟分解，而傷(病)患在急性缺血時，唯有輸血才能恢復健康或生命，「捐血一袋，救人一命」捐血是利人利己的作為。

## 二、捐血前注意事項：

捐血前24小時	捐血前
 <p>1. 捐血時，體內的血量會小部分流失。你可以在前一天先補充大量的<b>水分</b>（特別是天氣較熱時）。</p>	 <p>1. 捐分離術血小板者，請您在捐血前3小時先補充適當水分。</p>
 <p>2. 補充一些<b>鹹</b>的食物，增加鹽份的攝取可以幫助您在捐血後更快地恢復血量。</p>	 <p>2. 捐全血者，請在捐血前3小時、到達捐血地點後，分別補充約300毫升的水。</p>
 <p>3. 捐血前一天有充足的<b>睡眠</b>，請不要熬夜！</p>	 <p>3. 記得正常飲食或吃些小點心（補充鹹餅乾是不錯的選擇）。</p>

## 三、捐血流程--捐血五部曲：

- 1 驗證、捐血登錄**  
出示身分證。
- 2 填寫捐血登記表**  
現場使用電子化設備填寫捐血登記表；也可上網預填，現場進行確認，更省時方便。
- 3 面談、體檢** 健康情形及血液安全相關問題諮詢  
全血捐血：體重、體溫、血壓、脈搏、血紅素測量  
分離術捐血：體重、體溫、血壓、脈搏、血球計數及乳糜血檢測
- 4 捐血**  
全血約10分鐘；分離術約1~2小時。
- 5 休息**  
捐血後休息至少10~15分鐘，補充500毫升的水及小餅乾，確認沒有不舒服再離開。

## 四、捐血後注意事項：

1. 捐血後請至少休息10~15分鐘，確定沒有任何不舒服後再離去，並在捐血後1小時內補充3大杯的水（約500毫升）及小餅乾。
2. 6~8個小時內

  請至少補充約500毫升的水。	  不要劇烈運動，例如騎車、慢跑或上健身房鍛鍊身體。  請儘量不要開車或騎車。  不要長時間站立，例如排隊或站在擁擠的公共交通工具上。  不要讓自己處於過熱的環境下，不要坐或站在陽光直射處、勿泡溫泉、勿蒸氣浴。  不要飲用酒精類飲品。
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

如果您在捐血後感到不適，請立即告訴現場護理人員，或致電我們。