

献血的基本条件及注意事项

一、献血基本条件

1、请携带有效证件（身份证、驾驶证、军警官证、护照等其中之一即可），曾经献血者请带上献血证；

2、年龄：18周岁-55周岁；既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者主动要求再次献血的，年龄可延长至60周岁；

3、体重：男 \geq 50公斤，女 \geq 45公斤。

二、献血前注意事项

1、献血前几天请注意休息，保证充足睡眠，注重营养；

2、献血前不能空腹献血，献血当日早晨应吃些清淡饮食，如稀饭、馒头、面包、鸡蛋等，以免在献血过程中出现头晕、心慌、出汗等反应；

3、献血前两天如有感冒、发烧、咳嗽等症状，应该暂缓献血；女性应避免在月经期间及前后三天献血，孕期、一年内分娩及6个月内流产的不宜献血；

4、献血间隔期：已献过全血，6个月以后可再次献全血，3个月以后可献单采血小板；已献过单采血小板，2周后可再次献单采血小板，4周后可献全血。

三、献血后注意事项

1、献血后按压针眼 10 分钟以上并稍适休息，创可贴第二天再揭掉；

2、要保护好静脉穿刺部位，至少在 24 小时内避免见水，不要搓揉静脉穿刺部位；

3、运动要适度，献血后当天请不要从事高空作业、高温作业、体育比赛、通宵娱乐等活动。

4、不要过量补充营养，可以进食新鲜蔬菜瓜果、豆制品、奶制品、新鲜鱼虾肉蛋等。