**北 京 大 学 医 学 部**

**无偿献血须知**

1. 献血的体检标准及间隔时间：
2. 年龄18-55周岁
3. 体重：男士≥50千克，女士≥45千克
4. 血压：12-18.7/8-12kPa，脉压差≥4kPa（或90mmHg-140 mmHg/60 mmHg-90 mmHg，脉压差：30 mmHg）
5. 脉搏：60-100次/分钟，高度耐力的运动员≥50次/分钟
6. 体温：正常
7. 皮肤：无黄染，无创面感染，无大面积皮肤病
8. 五官：无严重疾病，巩膜无黄染
9. 四肢：无严重残疾，无严重功能性障碍
10. 《献血者健康情况咨询表》上自我排查项目无异常
11. 献血前的血液检查项目均合格，包括血红蛋白等
12. 捐献全血，两次之前的间隔不少于6个月；捐献单采血小板两次之前的间隔不少于2周；单采血小板后应间隔4周以上方可捐献全血，献全血后应间隔三个月以上方可捐献血小板
13. 女性月经期或临近经期最好不要献血。
14. 献血前注意事项：
15. 献血前两餐不吃太过油腻的食物，但也不要空腹，可吃些较清淡的食物，如馒头、大米粥、不带油的咸菜。
16. 献血前一天，要早睡，保持一个正常的睡眠状态。
17. 献血前不要服药，不饮酒、吸烟。
18. 献血前洗澡保持穿刺部位清洁，睡眠充足，不做剧烈运动。
19. 献血后注意事项：
20. 拔针后应伸直前臂，或前臂伸直后稍稍上抬，用另一只手的食指、中指及无名指按压针眼及上方10分钟。按压时不要屈肘，因为屈肘会给手臂静脉网回流心脏的血液增加一定的阻力，使血液回流受阻，从针眼处溢出，而出现皮下淤血；也不要揉，那样会使穿刺部位刚粘合又被揉开。
21. 献血后肘部如出现淤血，24小时内予患处冷敷，可收缩血管以防继续渗血；24小时候后可以改为渐歇性热敷，可促进皮肤吸收速度；情况严重者可到医院就诊。
22. 保护好静脉穿刺部位，24小时内不用水洗。
23. 当天不要从事体育比赛、通宵娱乐、长途驾驶车辆、高空作业、高温作业等活动。
24. 当天多饮水，适量补充营养，可以进食新鲜蔬菜瓜果、豆制品、奶制品、新鲜鱼虾肉蛋等。请不要进食油腻食物，切记暴饮暴食。

**特别注意：**若您由于各种原因或压力已经献血，又不方便立刻确认所提供资料的真实性，或怀疑自己的血液不适合用于患者，请您在献血后12小时内，及时拨打首都献血服务热线4006012320，说明您的献血号码和联系方式，北京市献血办公室会为您做“保密性弃血”。