

捐血前、後您應該注意的事情

捐血是一件令人開心的事情，您可以在捐血前、後經由一些小技巧讓捐血更安全、更輕鬆。

捐血前您可以這樣做

捐血前24小時



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**水分**（特別是天氣較熱時）。



2. 補充一些**鹹**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。



3. 捐血前一天有充足的**睡眠**，請不要熬夜！

捐血前



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。



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。



3. 記得正常飲食或吃些小點心（補充鹹餅乾是不錯的選擇）。

捐血後您可以這樣做

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、勿蒸汽浴。



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。



醫療財團法人

台灣血液基金會

台北捐血中心 02-28971600#6055

台南捐血中心 06-2131212#302

新竹捐血中心 03-5556111#3141

高雄捐血中心 07-3660999#7504

台中捐血中心 04-24612345#208