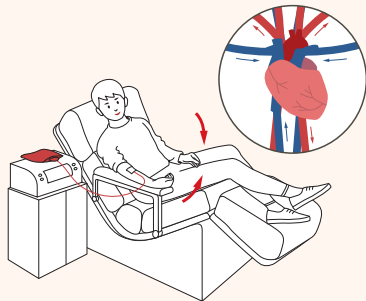


# 捐血過程中，您可以這樣做

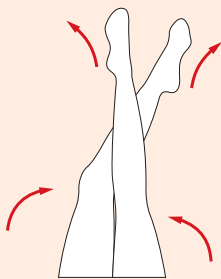
有些人在捐血中或捐血後可能會有頭昏現象，最常見的原因是捐血過程中血液流失導致血壓突然下降引起，稱為**血管迷走神經反應**。國際研究已證實：如果能在捐血期間拉緊腿部肌肉，有助於身體保持血壓，可降低發生頭暈的機率。

## 簡單肌肉運動 Applied Muscle Tension



當您坐在捐血椅上時，可以試著先交叉雙腿，將大腿夾緊、腳踝伸直持續用力5秒，接著放鬆5秒，並反覆5次；然後雙腿上下交換，再重複前面動作。透過反覆的簡單肌肉拉伸（特別是小腿和大腿肌肉），肌肉會將血液從腿部的血管中擠回心臟，可在兩到三秒內增加捐血者的血壓，緩解或防止血管迷走神經反應的症狀。

進行簡單肌肉運動（Applied Muscle Tension）可避免在捐血過程中感到頭重腳輕。  
您可以在準備捐血上針前、結束捐血拔針前或感覺頭暈不適時，進行簡單肌肉運動：



1. 交叉雙腿。
2. 夾緊大腿肌肉持續用力5秒，同時用力伸直腳踝。
3. 放鬆大腿肌肉5秒。
4. 重複用力、放鬆的動作5次。
5. 交換雙腿，重複上述（1~4）動作。

您也可以在預計捐血的前一天自行練習，那麼捐血時便可立刻派上用場。

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

捐血救人

台灣血液基金會

台北捐血中心 02-28971600#6055

新竹捐血中心 03-5556111#3141

台中捐血中心 04-24612345#208

台南捐血中心 06-2131212#302

高雄捐血中心 07-3660999#7504