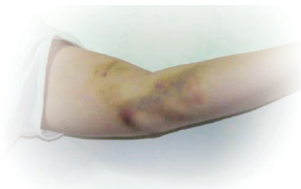


捐血後手臂瘀血怎麼辦？

捐血後手臂扎針處瘀血，發生的原因可能是本身的血管壁太脆弱、下針角度偏差致使血管壁受傷、捐血後扎針部位加壓時間不夠或捐血後手臂在短時間內用力過度、提取重物所導致。瘀血可能是捐血後立刻發生，也可能在捐血後1-2天才會出現；瘀血的範圍也可能在1-2天後擴大，這是皮下組織疏鬆，血液從血管流出後散開的現象。



如何預防瘀血？

1. 捐血完拔針後，請用手指壓住紗布**直接加壓**扎針處**5-10分鐘**，這是最有效的止血方式；同時可伸展並抬高手臂，避免彎曲手臂而產生腫脹。
2. 扎針手臂所纏繞之**彈性繃帶**，請於**30分鐘後**再拆除。
3. 扎針手臂於24小時內，請盡量**減少出力**，並**避免提舉任何重物**。

如何處理瘀血？

請您不要緊張，並依下列方式處理：

1. 48小時內，請**冰敷**瘀血部位，每2小時1次，每次5-10分鐘。
2. 48小時後，請**熱敷**瘀血部位，每2小時1次，每次5-10分鐘。
3. 應先用毛巾包裹冰(熱)水袋，再進行冰敷或熱敷，避免直接接觸皮膚而導致凍傷或燙傷。
4. 捐血後48小時內禁止搓揉或按摩瘀血處。
5. 必要時可在醫師的指示下，塗抹消腫藥膏於扎針處四周皮膚，以緩解症狀。
6. 大約1-2週左右，瘀血由青紫色漸漸變淡至淡黃色時，就會逐漸消失。

如果您發生下列狀況，請尋求醫院的協助或緊急照護：

1. 扎針手臂嚴重疼痛。
2. 手臂、手掌或手指頭有麻木感，或有持續性的針刺感。
3. 手掌或手指頭感到僵硬，或手掌或手指頭皮膚顏色發生改變，例如變白或變藍。
4. 扎針處腫脹變大或異常腫脹。
5. 扎針處有疼痛性紅腫或發炎現象。

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

台中捐血中心 04-24612345#4208

新竹捐血中心 03-5556111#3141

高雄捐血中心 07-3660999#7504