

捐血後感覺虛弱、頭昏與噁心

依據捐血原則，每人每次所捐血量不會超過全身預估血量的15%，因此，大多數的人很快就能適應捐血所造成的血液流失，並且不會感到任何不舒服。但是，有一小部分人卻可能有虛弱、頭昏與噁心等不適感，這是一種捐血最容易發生的不良反應，稱為血管迷走神經反應。虛弱、頭暈與噁心可能會發生在捐血過程中，也可能在離開捐血地點後的6小時內發生。

如何預防捐血後血管迷走神經反應？

捐血前您可以這樣做



1. 找個人陪伴您一起來捐血。



2. 如果您曾暈倒過或常常在突然站起來後感到暈眩，請在捐血前先告訴我們，我們的護理人員可以協助您。



3. 捐血前一天內要補充大量的水分（特別是天氣較熱時）。



4. 捐血前30分鐘再次補充水、果汁或牛奶等水分。



5. 捐血前應正常飲食（清淡為佳），請勿空腹捐血（補充鹹餅乾是不錯的選擇）。



6. 捐血前一天有充足的睡眠，請不要熬夜！

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，並補充水分和點心，使身體適應調節血量。



2. 捐血後**6小時**內勿飲用酒精類飲品、勿泡溫泉、勿蒸汽浴。



3. 捐血後**6小時**內請盡量不要開車。



4. 捐血後**24小時**內多補充水分。



5. 捐血後**24小時**內勿劇烈運動，例如打球、賽跑、游泳等。

如果您感到暈眩甚至快要暈倒該怎麼辦？

1. 如果您在捐血過程中感到暈眩或不適，請立即告訴我們的護理人員。
2. 如果您在離開捐血椅後感到暈眩，請立即坐下（或躺下）以避免跌倒並傷及自己。您可以：

30 mins



(1) 保持平躺約 30 分鐘，或直到你再次感覺良好。

4-5 mins



(2) 在站起來之前，至少坐上 4-5 分鐘。

300 ml



(3) 在您離開之前補充至少約 300 毫升的水（如果有涼水更好），並補充餅乾點心。



(4) 在恢復後至少 6 小時內盡量不要開（騎）車。

a. 如果您必須要開（騎）車卻在駕駛時感到暈眩，請放慢速度並在安全的情況下盡快靠邊停車。

b. 請留在汽車裡，盡可能躺在您的座位上（騎車者盡可能找安全處坐下或躺下）。

c. 建議不要離開您的車，因為行走在馬路上發生暈倒可能更危險。

d. 您可以撥打 119 救護專線。請不要試圖繼續開車或騎車。

我們非常關心您的健康，如果您在離開捐血地點後出現任何症狀，並且需要緊急照護，請先就近尋求醫院的協助，並致電我們這件事情。



醫療財團法人

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#6502

高雄捐血中心 07-3660999#7504