

## 第六章：捐血迷思大破解！

### 教師參考教材

#### 1. 迷思一：捐出去的血還會再生嗎？血液恢復的狀況如何？

血液是會再生的，而捐血反而會強迫新血產生，保障人體血液健康，故捐血對人體是有益無害的。

若捐血者捐全血（主要為紅血球及血漿），  
捐 250c.c.，約 3-4 周內恢復，因此可以二個月捐一次；  
捐 500 c.c.，約 6-8 周內恢復，因此可以三個月捐一次；  
捐血小板（分離式）一周內恢復，可以二周捐一次；  
捐血漿（分離式）一周內恢復，可以二周捐一次。

#### 2. 迷思二：捐血會不會感染疾病？

本會各捐血中心所使用的採血及相關醫療器械均是一人一套，且經嚴格消毒滅菌；用完即丟棄，不再重複使用，因此捐血絕對不會感染任何疾病。

#### 3. 迷思三：平常都沒有血壓高，為什麼在捐血前測量就有問題？這樣還可以捐血嗎？

許多熱心的捐血朋友，常因血壓問題，無法完成捐血的心願十分焦急，經過護理人員詳細解釋評估；重覆測量血壓，排除可能是情緒、心理、環境、壓力等因素後，血壓仍然偏高者仍居多數。台灣血液基金會統計 98 年度因血壓過高或過低而不能捐血者占捐血人數 12.76%，位居不合格者之第三名。

測量血壓是捐血前一項重要身體檢查，透過血壓可以讓護理人員更具體評估您的健康狀況，進而確保捐血時的安全。因此捐血中心依據衛生署訂頒「捐血者健康標準」規定，血壓必須是：**收縮壓在 160~90 毫米汞柱之內；舒張壓在 95~50 毫米汞柱之內**，才能捐血。

根據美國血庫協會（AABB）規定：認為高血壓是，收縮壓在 160 毫米汞柱以上，

或舒張壓在 95 毫米汞柱以上就不可捐血。高血壓是經年累月的長期結果，並非單一因素，它可能與血管的反應性、血管內徑、彈性、循環血液量、血液黏性、心搏量、神經性因素等有關。更與各種**慢性病**關係密切，如腎臟病、糖尿病、心臟病、肢端肥大症、主動脈狹窄、甲狀腺機能亢進等。高血壓症狀有時捐血人不易察覺到，往往去捐血，量血壓時，才赫然發現有血壓高的現象！一般常見的高血壓症狀有：頭重感、頭痛、頭暈、視力障礙、頸部酸痛、心悸、呼吸短促、前胸壓迫感等；較嚴重時會出現蛋白尿、水腫等腎臟症狀。據曾文賓教授研究，病人中有 40.9% 不知道自己患有高血壓；18.7% 獲知有高血壓但未加以治療。

所以當捐血中心護理人員告知您血壓偏高時，請不要害怕、生氣與懷疑，坐下來休息 5-10 分鐘，再量一次血壓，如果仍然偏高，就請您每日定時測量血壓並記錄；至醫院進一步檢查，並提供醫師參考血壓變化情形，以期早期發現問題，獲得良好控制與治療。當您血壓穩定恢復正常範圍時，即使有服藥控制，都歡迎您重新歸隊，回到捐血救人行列。

#### 4. 迷思四：捐血會不會導致失血過多？

一般來說，在**短時間內突然失血超過 1,000 毫升就會影響健康**，必須考慮是否輸血以維持體內各器官功能，避免發生缺氧情形。而一般捐血大多為 250c.c 與 500c.c.(看捐血者的體重而定)，約佔人血液的十分之一，對人體不會有太大影響。

#### 5. 迷思五：良心回電是什麼？會不會讓身份曝光？或是被認定為故意捐血？

在捐血過程中，捐血中心人員會告知捐血者「良心回電」機制，宣傳單也再次提醒捐血人，如有高危險行為或其他自覺有可能影響用血安全者，捐血過程中未及告訴工作人員，請事後儘速以「良心回電」宣傳單上之電話告知捐血中心，以對該血液作適當後續處理，不用擔心被認定為故意捐血而遭受相關刑罰，但若原先已知自己無法捐血者卻進行捐血的話，查證後則需遭受刑罰。

## 6. 迷思六：捐血後如果手臂有瘀血狀況是正常的嗎？我該怎麼辦？該如何預防或處理瘀血狀況？

當血管壁因為扎針或受傷，血液流出血管外，聚集在皮下，就會形成瘀血；而捐血後手臂扎針部位會發生瘀血的情形有以下幾種可能：

- (1) 下針角度或深度有偏差，導致血管壁受傷，未能即時癒合；
- (2) 捐血人血管壁太脆弱；
- (3) 捐血後扎針部位加壓不夠，止血不完全，血液流出血管外進入皮下組織；
- (4) 捐完血後兩小時內手臂出力或提重物；

而當您捐完血後發現扎針手臂有瘀血情形時，請不要緊張，只要依下列方法處理即可：

- (1) 捐完血，當針頭拔出後，直接加壓針孔處是最有效的止血方法，可以避免瘀血發生；
- (2) 當天盡量讓扎針手臂休息，不要提重物，不要出力太大；
- (3) 若有瘀血，在開始的 24 小時冷（冰）敷；48 小時後才可熱敷；
- (4) 必要時「在醫師指示下」塗抹「消腫藥膏」於針孔四周；
- (5) 大約兩週左右瘀血才會逐漸消失，顏色由青紫色漸漸變淡，至淡黃色時就痊癒了。

以下是瘀血處理的注意事項：

- (1) 48 小時內絕對禁止搓揉或按摩瘀血處
- (2) 扎針手臂 2 小時內不提重物、不出力
- (3) 冰敷時小心凍傷；熱敷時小心燙傷
- (4) 建議熱（冰）敷時間：每 2 小時 1 次，每次 5-10 分鐘。