附件1

**献血须知**

# 内容来源：（2022年5月）淄博市中心血站《致驻淄高校学子的无偿献血倡议书》

一、献血基本条件

1.年龄：18—55周岁

2.体重：男性≥50公斤，女性≥45公斤

3.血压：收缩压90～140mmHg，舒张压60～90mmHg，脉压差≥30mmHg。

4.脉搏：每分钟60～100次，心肺、体温正常。

二、献血前注意事项

1.献血前一天和当天可按往常的习惯进餐，但不要吃高脂肪、高蛋白的食物，如鱼、肉、蛋、奶、豆制品等；可以吃些清淡的食物，如稀饭、馒头等，切记不要空腹献血。

2.献血前一天和当天不饮酒，尤其是不饮烈性酒。

3.献血前保证充足睡眠，不宜做剧烈运动。

4.必须带好本人真实有效的证件。

1. 献血后注意事项

1.采血结束后，献血者应在采血位置上或就近稍事休息，可以喝一些含糖饮料或糖水；不宜急起，以防一过性脑缺血的发生。

2.要保持静脉穿刺部位干燥卫生，穿刺点上的弹性绷带在60分钟后解除，创可贴应保留至少4小时。

3.献血后4小时内多饮水，24小时内不宜饮酒。

4.二至三天尽量不要做剧烈运动、适当注意休息。个别出现倦怠感觉者，只要保证充足的睡眠，也会很快消失的。

5.献血后当晚保持充足睡眠，第二天工作和生活照常。

6.如您的手臂针眼处有少量皮下淤血，请及时进行适当冷敷，并可在献血48小时后进行热敷，以促进吸收。

7.献血后，适当地增加一些营养，吃些瘦肉、鸡蛋、 豆制品、新鲜水果和蔬菜等，可促进血液成分恢复更快，但切忌暴饮暴食。