附件

**捐献血小板须知**

**一、捐献全血与捐献血小板的区别：**

无偿献血分为捐献全血和捐献血小板，二者有以下区别：

1、献血过程：捐献全血是通过静脉来直接采血的，而捐献血小板是借助血细胞分离机，在全血中分离出血小板，然后再把其他的血液成分，如白细胞、红细胞等还输至献血者的体内。

2、献血完成时间：捐献全血的时间较短，一般十几分钟就可以完成，而捐献血小板时间较长，根据个人体质不同，需要50-80分钟不等。

3、献血间隔期：捐献全血间隔期为6个月，而捐献血小板为两周，间隔期相对较短，捐献血小板每年不大于24次。

**二、捐献血小板条件：**

1、男性体重≥50kg；女性体重≥45kg。

2、献血前血液常规检测：血红蛋白男性≥120g/L，女≥115g/L；血小板计数≥150×109/L，且＜450×109/L。

3、预测采后血小板数≥100×109/L。

4、血压：90≤收缩压＜140mmHg；60≤舒张压＜90mmHg。

5、脉搏：60-100次/分钟。

6、红细胞比容≥0.36。

7、双臂可穿刺血管较明显。

8、经健康征询，没有会影响血液质量和献血者本人身体健康的疾病或病史。

**三、捐献血小板流程：**

1、实名登记献血者个人信息及填写健康征询表。

2、测量体重、脉搏、血压等一般体格检查。

3、检测血型、血常规等血液指标。

4、进行血小板采集。

5、献血后体息 10-15分钟，可适量进食能补充水分和糖分的饮品或食物。

6、领取无偿献血证和纪念品。

**四、捐献血小板注意事项：**

**1、献血前：**

（1）捐献血小板的前3天不要饮酒，前1天不宜吃高脂肪食物，如肉、蛋、乳制品、豆制品、花生、瓜子等，不要空腹捐献血小板，可预先进食些清淡饮食，如白粥、白馒头、酱菜等。

（2）献血前一周不得服用抗血小板聚集或抑制血小板代谢的药物，如阿司匹林、维生素E、消炎痛、潘生丁、氰茶碱、氟霉素及抗过敏药物等。

（3）献血前保证充足的睡眠和稳定的情绪；

（4）献血前几天如果有感冒、发热、腹泻、月经等，暂不宜献血。

（5）捐献血小板时请携带本人身份证。

（6）因机器采集过程稍长，献血前半小时内应少饮或适量饮水，并尽可能先行排尿，以免中断采集。

**2、献血后：**

（1）献血后不能急立起身，应该放松、伸直采血手臂，用食指、中指、无名指加重按压穿刺点处5-10分钟，穿刺点的敷料至少保留4小时，保持针眼处清洁干燥，也不要在穿剌部位揉搓。

（2）献血当天勿用采血手臂提举重物，献血后24小时内不进行剧烈运动，并适当休息，适当补充水分。

（3）献血后24小时内切勿酗酒和暴饮暴食。饮食适当补充一些营养，可多吃些蔬菜、水果，也可适当吃些瘦肉、蛋奶、豆制品，不必大补。

（4）如采血针眼处或周围出现皮下淤青，这种症状是因为血液从血管穿刺处流出，并在皮下组织中淤积所致。这种淤青常常能够自愈，在献血后24小时内可以适当冰敷，在24小时后可以适当热敷（注意避免冻伤或烫伤），约一周后皮下淤紫会消失。