

614 世界捐血者日！



6月14日是世界衛生組織（WHO）訂定的「世界捐血者日」World Blood Donor Day，旨在鼓勵捐血助人，並感謝熱心捐血的人，捐血可幫助有生命危險的病人延續生命，並提高人民的生活品質。捐血不只能救人，也有益自己的健康，以下介紹捐血好處與重要性！

《捐血的重要性與如何應用》

捐贈的血液，多半用在延續病人生命的緊急狀況，如生產時大量出血的產婦、嚴重營養不良或貧血的人、患有血液和骨髓疾病者，或災難事故傷者等，而有些血液可能會製成血液產品，供醫療研究。各區域和國家都需要有品質安全和足量的血液，才能確保人民有一定的安全醫療品質。

《定期捐血有什麼好處？》

一、讓血液流動更順暢，預防心血管疾病

雖然沒有研究能夠證明時常捐血的人會比一般人更健康，但國外研究顯示，捐血可預防過多鐵質積聚於心臟與肝臟等器官，預防心血管疾病、減低患癌及整體死亡風險；且捐血人需控制血壓、維持充足睡眠才能捐血，捐血後也會提供健檢報告，有助於捐血人保持長壽健康。

二、小型的健康檢查

在捐血之前，為了確保捐血的品質和捐血者的健康，捐血中心都會替捐血者做基本的健康檢查，包含血壓、體溫、血紅素（Hemoglobin），血液送檢有無 B 肝、C 肝，或人類免疫缺乏病毒（HIV，或稱愛滋病毒）等。但若你已經懷疑自己得到任何的傳染病，就不應該冒然去捐血。

三、促進新陳代謝

捐血可促進新陳代謝，因為紅血球生命週期為 120 天，舊血和新血會在捐血時平均輸出，捐血後，人體會在一個月內把血液製造補滿，每當捐完血，體內新血佔的比例就會增加。有醫生補充，年輕的血球流動速度較快、較少覆在血管壁上、細胞壁較健康。根據研究，有罹患糖尿病風險的人，血液中的鐵蛋白含量會高於平均值，當捐完血後，不僅可降低鐵蛋白含量，同時會刺激胰島素的敏感度和分泌速度，加強細胞對葡萄糖的使用度，進而降低罹患糖尿病的風險。



- 在台灣有捐血相關限制及法規，捐血者須符合相關條件：年齡限制 17~65 歲、體重：女生滿 45 公斤、男生滿 50 公斤以上。
詳細內容請掃右方 QR code

健康中心關心您 112.11