매월 13일은 헌혈의 날!
Blood Donation Day

대한적십자사
인천혈액원

나의 작은 관심이 또 다른 생명을 살립니다

한 사람의 헌혈이 세 사람의 생명을 살립니다.

1분마다 3.4명, 1시간마다 203명,
1일에 4,881명이 수혈을 기다리고 있습니다.

매년 혈액수입에 들어가는 비용 약 700억원,
혈액자급자족을 위해 매년 300만명의 헌혈 참여가 필요합니다.

지금 이 시간에도 누군가는 수혈을 받고 있습니다.
나의 가족, 친구, 주변 사람들이 될 수 있습니다.

헌혈의 장점

✔ 헌혈 1회 당 자원봉사시간 4시간 인정
- http://www.vms.or.kr
- 대학교 학점인정, 취업에 봉사시간 인정(단, 대학에 따라 다름)

✔ 자신의 건강 체크
- 헌혈 전 검사 : 혈액형, 혈압, 혈액비중
- 헌혈 후 검사 : B형간염, C형간염, 간기능 수치, 총단백 등

✔ 헌혈증서 발급
- 헌혈증서 1장 = 수혈 시 1팩 혈액 무상 제공(본인부담금 공제)

✔ 급식품 및 감사기념품 증정

헌혈 가능 기준

✔ 나이 : 만16세~69세
- 65세 이상 헌혈자는 60세~64세까지 헌혈경험이 있어야 함

✔ 체중 남 50kg, 여 45kg 이상(옷 무게 제외)

✔ 최근 3일 이내 **치료 목적**의 주사, 약물 복용 하신 분은 헌혈 불가
- 단순 감기약, 두통약은 당일 복용하지 않으면 가능

✔ **반드시 주민등록증, 운전면허증, 여권 또는 사원증 지참**

✔ **헌혈 전날 음주 하시지 말고 충분한 식사와 수면 부탁 드려요**

저작권 등록번호:제C-2020-026202호

www.bloodinfo.net

헌혈이란?

헌혈의 정의

헌혈이란,

건강한사람이수혈이필요한다른 사람에게아무런대가없이자유의사에따라 자신의 혈액을기증하는사랑의실천이자생명을나누는고귀한 행위입니다.

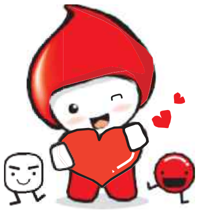
헌혈의 필요성

- 혈액은아직 인공적으로만들 수 없으며,대체할물질이없어서헌혈이수혈을필요로 하는 환자의생명을구하는유일한수단입니다.
- 생명을사고팔 수 없다는인류공통의윤리에기반하여,세계각국은혈액의상업적 유통을 법으로규제하고있습니다.
- 혈액은 살아있는 세포로 구성되어있어 장기간 보존할 수 없기 때문에 지속적인 헌혈이필요합니다.
- 우리나라는연간 300만명이 헌혈하여야외국으로부터수입하고있는의약품 제조용 혈액까지지급할수 있습니다.
- 우리는언제수혈을받아야하는 상황에 처할지 모릅니다.건강할때 헌혈하는것은 자신과사랑하는가족을위한,나아가모두를위한 사랑의실천입니다.

헌혈과 건강

- 헌혈은우리 몸에서여유로갖고있는 혈액을기증하는것으로,헌혈후 충분한휴식을 취하면건강에아무런영향이 없습니다.
- **헌혈 시 무균처리된 일회용 기구만을 사용하기 때문에, 에이즈는 물론이고 다른 질병에 감염될위험이전혀 없습니다.**

헌혈은건강한사람만이누릴수있는특권입니다.



헌혈 과정

헌혈기록카드(전자문진)작성

- 헌혈전안내문6종필독
  - 헌혈금지약물및 예방접종
  - 감염병종류 및 변종크로이츠펠트-야콥병헌혈금지지역
  - 국내 · 외말라리아관련 헌혈제한지역
  - 헌혈 후 생길 수 있는증상
  - 헌혈금지약물(태아영향)-요약

헌혈상담

- 신분증확인
- 헌혈경력조회
- 헌혈전검사:혈압,맥박,체온
  혈색소검사,혈액형검사등
- 문진

헌혈

- 전혈헌혈: 약20분소요
- 혈소판성분헌혈: 약1시간~1시간30분소요
- 혈장성분헌혈: 약30-40분소요

헌혈증서수령

- 헌혈증서발급헌혈증서는 재발급이 불가능하니,보관에유의해주세요!

휴식

- 수분섭취및휴식헌혈후생길수 있는증상예방을위하여충분한 수분섭취와휴식을취해주세요!

헌혈후회복되는시기

- 혈액량,혈장: 24시간내에 회복
- 적혈구: 3~5주내에회복
- 혈소판: 성분헌혈의 경우 1주일후 회복

※원상태로회복되기이전이라도빈혈상태가되는것은아니므로건강에는영향이없으며,일상적인활동을하는데는문제가없습니다.

CRM센터 (1600-3705)

- 운영시간: 월-금요일(09:00~20:00),토요일(09:00~20:00),일 · 공휴일(10:00~18:00)
- 상담내용: 헌혈의집위치 및 운영 시간,등록헌혈제안내,헌혈참여가능 여부,헌혈관련증상, 헌혈 횟수 및 증명서발급 안내,기타건의사항

저작권 등록번호:제C-2020-026202호

헌혈 전 검사

www.bloodinfo.net

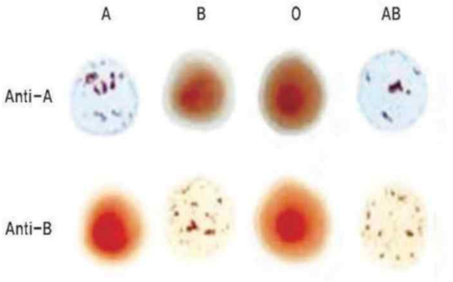
체중,혈압,맥박,체온측정

체중이남자는50kg미만,여자는45kg미만인경우 예측 혈액량이적어 헌혈하실수 없습니다.수축기혈압이90mmHg 미만또는 180mmHg이상이거나이완기혈압이100mmHg이상,맥박이1분간50회미만이거나100회를초과할 경우에는 혈액순환에부담을줄 수 있어 헌혈하실수 없습니다.또한,체온이37.5℃를초과하는경우에는감염의 가능성이있어 헌혈하실수 없습니다.

혈액형검사

헌혈장소의혈액형검사는간단한혈구형검사를통해 확인하고 있습니다.

혈구형검사는적혈구표면에있는 각 혈액형의항원과검사시약내의 항체가반응하는것을 확인하여혈액형을 판정합니다.



빈혈검사(혈색소검사)

빈혈검사(혈색소검사)는혈액중에혈색소수치가헌혈하기에충분한지확인하는 검사입니다.혈색소수치가12.0g/dL이상은성분헌혈,12.5g/dL이상은 전혈헌혈이 가능합니다.

혈소판수측정

혈소판은지혈과혈액응고에꼭 필요한혈액성분으로,혈소판성분헌혈을하기 위해서는혈소판수치가 혈액 1마이크로리터당 15만개(15만개/uL)이상이어야합니다.

저작권 등록번호:제C-2020-026202호

헌혈 후 유의사항

www.bloodinfo.net

헌혈에 동참해 주셔서 감사합니다. 헌혈 당일에 지켜야 할 몇 가지 유의사항을 알려드립니다.

1 헌혈 중이나 헌혈 후 규칙적으로 호흡하면서 다리를 발목근처에서 꼬고 다리근육에 힘을 주는 운동을 하거나, (그림)과 같이 다리근육에힘을주는운동을 따라해 보세요. 헌혈 후 발생할 수 있는 저 혈압을예방해줍니다.

2 헌혈부위는지혈을 위해 10분 이상엄지로꾹눌러주세요. 헌혈 부위를 문지르면 멍이 듭니다. (헌혈장소를 떠나기 전 헌혈 하신 부위가 완전히 지혈 되었는지 반드시확인해주세요).

3 헌혈부위에 이물질이 접촉하지 않도록 반창고는최소4시간이상 붙여주세요.

4 헌혈 직후에는 헌혈장소에서 편안한자세로15분 이상휴식을 취해 주세요.

---

5 헌혈 후 탁자 근처에 앉을 경우 양발이바닥에닿은 상태에서 탁자에 팔꿈치를 대고, 앞쪽으로 기대어 앉아주세요. 이 자세는 현기증을 느끼거나 실신할 경우 바닥에 쓰러질 가능성을 줄여 줍니다.

6 헌혈 후에는 평소보다3~4컵의 물을더섭취해 주세요. 헌혈한 혈액량을 보충하는데 많은 도움이됩니다.

7 헌혈당일음주나헌혈후1시간 이내의흡연은피해주세요.1시간 이내의흡연은현기증이나구토를 유발할수 있습니다.

헌혈 후 유의사항

www.bloodinfo.net

8 헌혈당일 등산, 과격한 운동, 놀이기구 탑승 등은 피해 주세요. 헌혈한팔로무거운것을들거나 심한 운동을할경우멍이들거나통증이생길수 있습니다.

9 헌혈당일 가벼운 샤워는 가능하지만 사우나, 찜질방, 통목욕은 수분 손실이 많으니 피해주세요.

10 헌혈부위에서 출혈이 되면 팔을 가슴보다 높게 들어 올린 상태에서 지혈이 될때까지 출혈부위를 (엄지로꾹)눌러주세요.

---

11 화물 · 여객운전자,다이버,높은 곳에서작업하는경우헌혈후최소12시간이상(항공기조종사는 최소24시간이상)휴식을취한후 업무에복귀해주세요.

12 헌혈장소를 떠난 후에 메스껍거나 어지러우면(지연성 혈관미주신경반응) 즉시 바닥에 주저앉아 증상이 호전될 때까지 무릎사이에 머리를 넣거나, (바닥에 눕는 등의 자세로)
가능한 머리를 낮추고 다리를 들어올려 주세요. 운전 중일 때 이러한 증상이 발생하면 증상이 호전될 때까지 운전을 멈춰주세요.

※이러한증상은 보통 헌혈 후 1~2시간이내에 일어나기 때문에 이 기간 동안에는 운전을하거나 기기를 작동하지 않는 것이 좋으며,헌혈 후 12시간동안은 격렬한 육체 운동을 피해 주세요.

저작권 등록번호:제C-2020-026202호

혈액검사항목

www.bloodinfo.ne

혈액관리본부홈페이지(www.bloodinfo.net)나 모바일앱에서본인인증을통해조회하실수있습니다.
검사결과가이상있는경우에는우편으로통보됩니다.

검사항목	검사내용
B형간염(HBV)	형 간 염바이러스감염여부를확인하는검사입니다우리나라항원검사양성률은약 2-4%입니다. 성인기에B형간염바이러스에감염되어만성보균자가되는경우는약 10%미만입니다.검사결과판정보류는과 거 에 감 염 경 력 또는비특이반응에의한거짓반응일수있으며추가검사결과가나오면검사결과를알려드릴 예정입니다.
C형간염(HCV)	형 간 염바이러스감염여부를확인하는검사입니다우리나라에서바이러스보균자는약 1%입니다. 형 간 염바이러스로인해만성간염으로진행되는빈도는약 80%입니다.
ALT(알라닌분해효소)	간기능을확인하는기초검사항목입니다간세포가손상받는경우수치가증가하며,과체중,지방간,과격한운 동 , 장시간보행이나음주등에의해서도증가할수 있습니다.혈장성분헌혈에서는검사를시행하지 않습니다.
매독항체(STS)	매독균감염 여부를확인하는검사입니다.과거에감염경력이있는 경우 완치된후에도검사결과가양성으로 나타날수있습니다.기타바이러스감염증과같은급성질환,자가면역질환,임신,비특이반응에의한거짓 반응 등에서도검사결과가양성또는판정보류로나타날수 있습니다.
총단백(TotalProtein)	단백질합성및영 양상태나간 기능,신장장의 상태에따라수치가변할수 있습니다총단백수치의증가, 감소는특별한질환이없어도나타날수 있습니다.
혈액형아형	적혈구의항원을표현하는대표적인ABO혈액형에서A혹은B항 원 이양적으로적게표현되는경우 혈액형아형이라고합니다대부분유전적요인에의하여일상생활에는영향이 없습니다.
비예기항체	적혈구항원중 예측가능한A,B항 원 에 대한항체이외에예측이어려운항체의유무를확인하는검사입니다. 자연발생적으로도생기며일상생활에는영향을주지않습니다.혈장성분헌혈에서는검사를시행하지 않습니다.
사람세 포 림 프친화바이러스(HTLV)	인체T림프영양성바이러스감염여부를확인하는검사입니다.백혈구중 T림프구를감염시키는바이러스로 대부분아무런질병이발생하지않지만,약 5%에서수십년후 인체T림프영양성바이러스관련질환이발생할 수 있습니다.혈장성분헌혈에서는검사를시행하지않습니다.
말라리아항체(Anti-Malaria)	모기를매개로전파되는삼일열말라리아원충감염시 생길수 있는항체를확인하는검사입니다. 양성이 반드시현재감염을의미하지는않습니다국내말라리아위험지역에한하여검사를시행하며,혈구에존재하는원충이므로혈장성분헌혈에서는검사를시행하지 않습니다.
AST(아 스 파라긴산분해효소)	간,심장,근육,신장,혈구등에있는효소입니다.만성감염,알코올성간염,지방간,근육질환등이있는경우증가할수있습니다.그외에도음주심 한 운 동등에의해일시적으로증가할수있습니다.
알부민(Albumin)	혈압유지,영양소및호 르 몬운반등의역할을하며전반적인영양상태에따라수치가변할수 있습니다. 영양실조,흡수장애,간질환,신장질환등이있는경우감소할수있습니다.
총콜레스테롤(TotalCholesterol)	지질검사항목중하나로고지혈증의선별검사입니다.고지혈증,동맥경화증당뇨 ,갑상선기능저하증, 신장질환등이있는경우증가할수 있습니다.
요소질소(BUN)	신장기능지표로이용되는검사입니다.신장질환이있는경우증가할수있습니다.그외에도심한운동,탈수, 고단백식이등으로인해증가할수 있습니다.