



献血后护理针眼，这几个细节不能忽视

◎四川省德阳市中心血站 杨 婧

献血是利国利民的公益行为，不仅能帮助他人挽救生命，也促进自身的新陈代谢与血液再生。在采供血护理过程中，献血后的“针眼”部位往往容易被忽视。针眼虽小，却关系到局部组织修复、感染预防及循环恢复等多个环节。若护理不当，可能出现局部瘀血、感染或皮下硬结等问题。科学、规范地进行针眼护理，是确保献血者安全与舒适体验的重要环节。本文将从采供血护理学角度出发，系统介绍献血后针眼的正确护理方法与注意事项。

献血后即时护理很重要

献血结束后，应立即用无菌棉球或医用敷贴压迫针眼处，持续3~5分钟，以促进局部血管收缩，防止皮下出血。对于凝血功能偏弱者，建议延长压迫时间至5~10分钟。切忌揉搓针眼，否则易造成皮下渗血、淤青。

保持局部清洁干燥，采血点是皮肤完整性被破坏的部位，若护理不当易被外界细菌侵入。应保持针眼部位干燥，避免当日洗澡或接触污水。若出现轻微出血，可重新以无菌纱布覆盖，防止污染。

避免局部负重与剧烈活动。献血后24小时内不宜提重物或做剧烈运动，尤其是使用采血臂的一侧。剧烈活动可能导致血管再破裂，形成皮下瘀斑或血肿。

献血后24小时内做好这三点

献血后24小时内，建议做好以下三点。

1. 观察针眼及周围皮肤反应。正常情况下，针眼处会有轻微红晕

或压痛，1~2天内可自行消退。若出现红肿、疼痛加重或有渗液，应及时就医，警惕局部感染。若形成小血肿，可采用温热敷促进吸收。

2. 饮食与体液补充。献血后适当补充水分与高蛋白食物，有助于血容量恢复与血细胞再生。建议多饮温水、牛奶、豆浆及果汁，避免饮酒与浓茶。铁元素、维生素B12和叶酸的摄入也能加速造血功能恢复。

3. 保持良好休息与心理状态。献血后应避免熬夜、过度劳累，适度休息可减轻循环系统负担，促进针眼愈合与血液回流。部分献血者出现轻微头晕或乏力，属短暂性反应，只需平卧休息、补液即可恢复。

采供血护理中的专业要点

主要体现为以下三方面。

1. 采血针拔除后的消毒规范。采供血护理标准规定，拔针前需松止血带，待血流停止后方可拔针。操作人员应遵循“一针一管一换手

套”的无菌原则。

2. 皮下血肿的防控措施。若采血时静脉穿刺深浅不当，容易造成皮下渗血，护理人员可通过冷敷+加压包扎减少血肿形成，24小时后改用热敷以促进吸收。若血肿超过2厘米且疼痛明显，应由专业人员处理。

3. 特殊人群护理注意。对于血管脆弱、皮肤薄或老年献血者，采血及护理过程中应使用小号针具，延长压迫时间，减少组织损伤。

后期护理与健康监测

主要留意三方面。

1. 针眼恢复期的皮肤保护。针眼完全愈合前，不宜使用含酒精或刺激性护肤品，以防皮肤干裂。若出现结痂，应自然脱落，不可强行揭除。局部若有瘙痒，可轻轻拍打缓解。

2. 献血后的健康追踪。献全血后，需间隔6个月以上才可再献血，期间可关注血常规指标、血压、心率等健康数据，适当补充含铁食物（如动物肝脏、菠菜）以维持血红蛋白水平。

3. 心理护理与科普认知。许多首次献血者因紧张导致应激反应，护理人员应加强健康宣教，讲解献血后的正常生理变化，消除焦虑。建立良好献血体验，不仅利于个体康复，也能促进社会公益献血文化的传播。

献血是一种无偿奉献，更是一种科学行为。献血后针眼的护理虽看似细微，却体现了采供血护理的专业性与安全性。从压迫止血到皮肤保护，从饮食调理到心理安抚，每一步都直接关系到献血者的健康体验。只有重视细节，规范护理，才能让“涓涓热血”在温暖他人的同时，也守护好自己的健康。◎