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**

헌혈01v02(2020.08.28)
저작권 등록번호:제C-2020-026202호



헌혈이란?

헌혈의 정의

헌혈이란,

건강한 사람이 수혈이 필요한 다른 사람에게 아무런 대가없이 자유의사에 따라 자신의 혈액을 기증하는 사랑의 실천이자 생명을 나누는 고귀한 행위입니다.

헌혈의 필요성

- 혈액은 아직 인공적으로 만들 수 없으며, 대체할 물질이 없어서 헌혈이 수혈을 필요로 하는 환자의 생명을 구하는 유일한 수단입니다.
- 생명을 사고 팔 수 없다는 인류 공통의 윤리에 기반하여, 세계 각국은 혈액의 상업적 유통을 법으로 규제하고 있습니다.
- 혈액은 살아있는 세포로 구성되어 있어 장기간 보존할 수 없기 때문에 지속적인 헌혈이 필요합니다.
- 우리나라는 연간 300만명이 헌혈하여야 외국으로부터 수입하고 있는 의약품 제조용 혈액까지 지급할 수 있습니다.
- 우리는 언제 수혈을 받아야 하는 상황에 처할지 모릅니다. 건강할 때 헌혈하는 것은 자신과 사랑하는 가족을 위한, 나아가 모두를 위한 사랑의 실천입니다.

헌혈과 건강

- 헌혈은 우리 몸에서 여유로 갖고 있는 혈액을 기증하는 것으로, 헌혈 후 충분한 휴식을 취하면 건강에 아무런 영향이 없습니다.
- 헌혈 시 무균처리된 일회용 기구만을 사용하기 때문에, 에이즈는 물론이고 다른 질병에 감염될 위험이 전혀 없습니다.

헌혈은 건강한 사람만이 누릴 수 있는 특권입니다.

헌혈02v02(2020.08.28)
저작권 등록번호:제C-2020-026202호



헌혈 과정



헌혈기록카드(전자문진)작성

- 헌혈전 안내문 6종 필독
  - 헌혈금지약물 및 예방접종
  - 감염병 종류 및 변종크로이츠펠트-야콥병 헌혈금지지역
  - 국내 · 외 말라리아 관련 헌혈제한지역
  - 헌혈 후 생길 수 있는 증상
  - 헌혈금지약물(태아영향)-요약



휴식

- 수분섭취 및 휴식 헌혈 후 생길 수 있는 증상 예방을 위하여 충분한 수분 섭취와 휴식을 취해 주세요!



헌혈증서 수령

- 헌혈증서 발급 헌혈증서는 재발급이 불가능하니, 보관에 유의해 주세요!





헌혈 상담

- 신분증 확인
- 헌혈경력 조회
- 헌혈전검사:혈압,맥박,체온 혈색소검사,혈액형검사등
- 문진



헌혈

- 전혈헌혈: 약 20분소요
- 혈소판성분헌혈: 약 1시간-1시간30분소요
- 혈장성분헌혈: 약 30-40분소요

헌혈 후 회복되는 시기

- 혈액량, 혈장: 24시간 내에 회복
- 적혈구: 3-5주내에 회복
- 혈소판: 성분헌혈의 경우 1주일 후 회복

※원상태로 회복되기 이전이라도 빈혈 상태가 되는 것은 아니므로 건강에는 영향이 없으며, 일상적인 활동을 하는 데는 문제가 없습니다.

CRM 센터 (1600-3705)

- 운영시간: 월-금요일(09:00~20:00), 토요일(09:00~20:00), 일 · 공휴일(10:00~18:00)
- 상담내용: 헌혈의집 위치 및 운영 시간, 등록헌혈제 안내, 헌혈참여 가능 여부, 헌혈관련 증상, 헌혈 횟수 및 증명서 발급 안내, 기타 건의사항

헌혈05v02(2020.08.28)
저작권 등록번호: 제C-2020-026202호



헌혈 전 검사

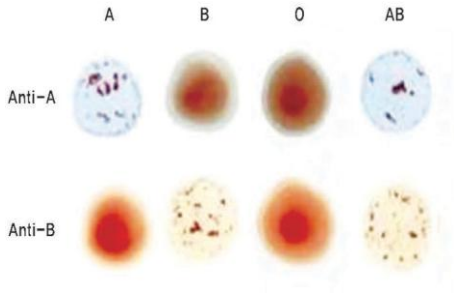
체중, 혈압, 맥박, 체온측정

체중이 남자는 50kg미만, 여자는 45kg미만인 경우 예측 혈액량이 적어 헌혈하실 수 없습니다. 수축기 혈압이 90mmHg 미만 또는 180mmHg이상이거나 이완기 혈압이 100mmHg이상, 맥박이 1분간 50회미만이거나 100회를초과할 경우에는 혈액순환에 부담을 줄 수 있어 헌혈하실 수 없습니다. 또한, 체온이 37.5℃를 초과하는 경우에는 감염의 가능성이 있어 헌혈하실 수 없습니다.

혈액형검사

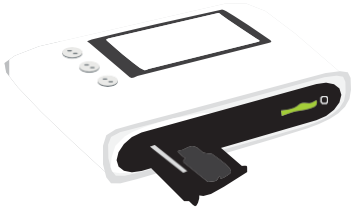
헌혈장소의 혈액형검사는 간단한 혈구형 검사를 통해 확인하고 있습니다.

혈구형 검사는 적혈구 표면에 있는 각 혈액형의 항원과 검사시약 내의 항체가 반응하는 것을 확인하여 혈액형을 판정합니다.



빈혈검사(혈색소검사)

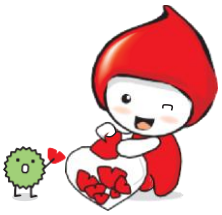
빈혈검사(혈색소 검사)는 혈액중에 혈색소 수치가 헌혈하기에 충분한지 확인하는 검사입니다. 혈색소 수치가 12.0g/dL 이상은 성분헌혈, 12.5g/dL이상은 전혈헌혈이 가능합니다.



혈소판수 측정

혈소판은 지혈과 혈액응고에 꼭 필요한 혈액성분으로, 혈소판성분헌혈을 하기 위해서는 혈소판 수치가 혈액 1마이크로리터 당 15만개(15만개/uL) 이상이어야 합니다.

헌혈10v02(2020.08.28)
저작권 등록번호:제C-2020-026202호



헌혈 후 유의사항

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 다리근육에 힘을 주는 운동을 따라해 보세요. 헌혈 후 발생할 수 있는 저혈압을 예방해 줍니다.



2 헌혈부위는 지혈을 위해 10분 이상 엄지로 꾹 눌러주세요. 헌혈 부위를 문지르면 멍이 듭니다. (헌혈장소를 떠나기 전 헌혈 하신 부위가 완전히 지혈 되었는지 반드시 확인해 주세요).

3 헌혈부위에 이물질이 접촉하지 않도록 반창고는 최소 4시간 이상 붙여주세요.



4 헌혈 직후에는 헌혈장소에서 편안한 자세로 15분 이상 휴식을 취해 주세요.



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



6 헌혈 후에는 평소보다 3~4컵의 물을 더 섭취해 주세요. 헌혈한 혈액량을 보충하는데 많은 도움이 됩니다.



7 헌혈당일 음주나 헌혈후 1시간 이내의흡연은피해주세요. 1시간 이내의 흡연은 현기증이나 구토를 유발할 수 있습니다.

헌혈10v02(2020.08.28)
저작권 등록번호:제C-2020-026202호



헌혈 후 유의사항



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



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



10 헌혈부위에서 출혈이 되면 팔을 가슴보다 높게 들어 올린 상태에서 지혈이 될 때까지 출혈 부위를 (엄지로꾹) 눌러주세요.



11 화물 · 여객운전자, 다이버, 높은 곳에서작업하는경우헌혈 후 최소 12시간 이상(항공기 조종사는 최소 24시간 이상)휴식을 취한 후 업무에 복귀해주세요.



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.

※ 이러한 증상은 보통 헌혈 후 1~2시간이내에 일어나기 때문에 이 기간 동안에는 운전을 하거나 기기를 작동하지 않는 것이 좋으며, 헌혈 후 12시간 동안은 격렬한 육체 운동을 피해 주세요.

검사02v02(2020.08.28)
저작권 등록번호:제C-2020-026202호



혈액검사항목

혈액관리본부홈페이지(www.bloodinfo.net)나 모바일앱에서본인인증을통해조회하실수 있습니다.
검사결과가이상있는경우에는우편으로 통보됩니다.

검사항목	검사내용
B형간염(HBV)	B형간염 바이러스 감염 여부를 확인하는 검사입니다. 우리나라 항원검사 양성률은 약 2-4%입니다. 성인기에 B형간염 바이러스에 감염되어 만성보균자가 되는 경우는 약 10%미만입니다. 검사결과 판정보류는 과거에 감염 경력 또는 비특이반응에 의한 거짓 반응일 수 있으며 추가검사 결과가 나오면 검사결과를 알려드릴 예정입니다.
C형간염(HCV)	C형간염 바이러스 감염 여부를 확인하는 검사입니다. 우리나라에서 바이러스 보균자는 약 1%입니다. C형간염 바이러스로 인해 만성간염으로 진행되는 빈도는 약 80%입니다.
ALT(알라닌분해효소)	간 기능을 확인하는 기초 검사 항목입니다. 간세포가 손상 받는 경우 수치가 증가하며, 과체중, 지방간, 과격한 운동, 장시간 보행이나 음주 등에 의해서도 증가할 수 있습니다. 혈장성분헌혈에서는 검사를 시행하지 않습니다.
매독항체(STS)	매독균 감염 여부를 확인하는 검사입니다. 과거에 감염경력이 있는 경우 완치된 후에도 검사결과가 양성으로 나타날 수 있습니다. 기타 바이러스 감염증과 같은 급성질환, 자가면역질환, 임신, 비특이반응에 의한 거짓 반응 등에서도 검사결과 가양성 또는 판정보류로 나타날 수 있습니다.
총단백(TotalProtein)	단백질 합성 및 영양 상태나 간 기능, 신장, 장의 상태에 따라 수치가 변할 수 있습니다. 총단백 수치의 증가, 감소는 특별한 질환이 없어도 나타날 수 있습니다.
혈액형아형	적혈구의 항원을 표현하는 대표적인 ABO 혈액형에서 A 혹은 B 항원이 양적으로 적게 표현되는 경우 혈액형아형이라고 합니다. 대부분 유전적 요인에 의하여 일상생활에는 영향이 없습니다.
비예기항체	적혈구 항원 중 예측가능한 A, B 항원에 대한 항체 이외에 예측이 어려운 항체의 유무를 확인하는 검사입니다. 자연발생적으로도 생기며 일상생활에는 영향을 주지 않습니다. 혈장성분헌혈에서는 검사를 시행하지 않습니다.
사람T세포림프친화바이러스(HTLV)	인체T림프영양성 바이러스 감염 여부를 확인하는 검사입니다. 백혈구 중 T림프구를 감염시키는 바이러스로 대부분 아무런 질병이 발생하지 않지만, 약 5%에서 수십년 후 인체T림프영양성 바이러스 관련 질환이 발생할 수 있습니다. 혈장성분헌혈에서는 검사를 시행하지 않습니다.
말라리아 항체(Anti-Malaria)	모기를 매개로 전파되는 삼일열 말라리아 원충 감염 시 생길 수 있는 항체를 확인하는 검사입니다. 양성이 반드시 현재 감염을 의미하지는 않습니다. 국내 말라리아 위험지역에 한하여 검사를 시행하며, 혈구에 존재하는 원충이므로 혈장성분헌혈에서는 검사를 시행하지 않습니다.
AST(아스파라긴산분해효소)	간, 심장, 근육, 신장, 혈구 등에 있는 효소입니다. 만성 감염, 알코올성간염, 지방간, 근육질환 등이 있는 경우 증가할 수 있습니다. 그 외에도 음주, 심한 운동 등에 의해 일시적으로 증가할 수 있습니다.
알부민(Albumin)	혈압 유지, 영양소 및 호르몬 운반 등의 역할을 하며 전반적인 영양상태에 따라 수치가 변할 수 있습니다. 영양실조, 흡수장애, 간질환, 신장질환 등이 있는 경우 감소할 수 있습니다.
총콜레스테롤(Total Cholesterol)	지질 검사 항목 중 하나로 고지혈증의 선별검사입니다. 고지혈증, 동맥경화증, 당뇨, 갑상선기능저하증, 신장질환 등이 있는 경우 증가할 수 있습니다.
요소질소(BUN)	신장 기능 지표로 이용되는 검사입니다. 신장 질환이 있는 경우 증가할 수 있습니다. 그 외에도 심한 운동, 탈수, 고단백식이 등으로 인해 증가할 수 있습니다.

당신도 헌혈에 참여할 수 있습니다!

1. 나이 및 체중이 헌혈 기준에 적합하신가요?

나이 : 320ml - 만 16세 ~ 69세 / 400ml - 만 17세 ~ 69세
* 65세 이상인 사람은 60~64세까지 헌혈 경험이 있는 경우에 한함
몸무게 : 남자 50kg이상, 여자 45kg 이상 (단 400mL 전혈헌혈은 남여모두 50kg 이상)
* 단, 헌혈 시 옷 무게를 감안하여 실측 시 2kg정도 더할 수 있음
혈액비중 : 1.053이상(혈색소 12.5g/dl)
다음 헌혈 가능일자 : 8주 후 같은 요일부터 다음 헌혈 가능
소요시간 : 약 30분(휴식시간 포함)
연간 전혈 헌혈 가능 횟수 : 연 5회(헌혈일 기준)

2. 오늘 몸 상태가 좋으세요?

공복, 수면부족, 과음, 발열, 피곤 시 헌혈이 어려울 수도 있습니다.

3. 질병을 앓은 적이 있거나 복용하는 약물이 있나요?

감염병 등 질환을 앓거나 약을 복용한 적이 있는 경우 수혈자의 건강에 영향을 미칠 수 있으므로 꼭 문진간호사와 상담해 주세요!

4. 신분증을 준비해 주세요!

주민등록증, 운전면허증, 여권, 등 **<u>사진이 부착되어 있고 이름 혹은 주민등록 번호가 있는 것</u>**으로 준비해 주세요.

숭고한 생명나눔에 참여한 헌혈자님께 소정의 기념품을 드립니다.

















- 기념품은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.