

談捐血

捐血，中國大陸稱為獻血，指捐血者自願捐獻全血、血漿或血液成分，而不收取任何報酬（但在一些情況下會贈送紀念品或小零食）的行為。這些血液通常存放在血庫中，由醫療單位、捐血中心、血液基金會或紅十字會保管，以備需要者輸血時使用。

一般人可在各地區的固定無償捐血站進行無償捐血，許多無償捐血站會定期派遣捐血車到學校、單位、人流密集地區，或配合各種活動來徵求捐血者。

在中國大陸和台灣，都曾出現過受血者因輸入符合相關規範標準的捐血者血液，而導致感染愛滋病或 C 肝病毒的案例。在台灣，醫療院所或捐血中心，對於愛滋病病毒（HIV）檢測呈現陽性反應者，有主動通知主管機關之義務。

根據醫療財團法人台灣血液基金會的統計，台灣 2018 年國民捐血率為 7.55%，名列世界前茅，其中每一千人的平均捐血量更達 25 公升，約為日本的兩倍，顯見台灣捐血文化的盛行。然而，即使在如此良好的數據表現下，台灣仍有缺血的情況發生，如今年一月，血庫存量就創下 20 年來新低。根據台灣血液基金會 2018 年年報顯示，從 2011 年至 2018 年，台灣國民捐血人數呈現小幅度下滑的趨勢。其中，20 歲以下的捐血者比例僅有 9.85%，與當前的主捐血年齡層 30 至 40 歲之間所占的 24.91% 相比，有明顯的斷層。

儘管血液基金會將原因歸咎於年輕人生活及飲食習慣不佳，包括常熬夜、愛喝奶茶、咖啡等，導致血液品質不佳，但事實上，尚沒有公開數據可證實血液基金會的假設。捐血中心經常會在各社區呼籲民眾踴躍捐血，好讓血庫存有足夠的保值鮮血，來救人一命。新鮮血液的保值期大約只有 35~42 天，捐獻的新鮮血液當然可以挽救病人的生命，但捐血對於捐血人本身，又有什麼影響呢？

捐血的 4 個好處

1. 調解體內鐵質平衡

鐵質雖然是製造紅血球的重要礦物質，不過血液中若含有過多鐵，就會沉積在人體的心臟、肝臟等器官中，也會造成器官損傷。成年人體內通常有 5 克鐵。洛約拉大學醫療系統血庫主任菲利浦·德克里斯托弗博士（Dr. Phillip DeChristopher）表示，捐獻 1 單位的血，大約會損失 0.25 克的

鐵，但捐血所流失的鐵是可以通過日常飲食補充回來。這種方式有助於維持體內鐵質的平衡。

2. 檢查身體的健康狀況

捐血前，捐血中心會對捐血者進行基本的健康檢查，包括血壓、肝指數、有無乙型肝炎、丙型肝炎或攜帶愛滋病毒等。一些捐血者因此發現了疾病，得以及早治療並找回健康。

3. 提升幸福和滿足感

捐血一次，可以最多幫助三個需要輸血的人。捐血者在這個過程中，也可以紓解情緒壓力，得到心理和精神上的滿足感。

4. 燃燒卡路里

根據美國聖瑪麗醫療中心（St. Mary's Medical Center）數據，每次捐血可以消耗最多 650 卡路里的熱量。當然，捐血不能當作運動的替代品，但這點也可以視作「附加好處」。

捐血的 2 個風險

1. 可能感染病毒

通常來講，採血過程會經過嚴格把關，採血所用的醫療器具每人一套，且都會經過嚴格消毒，採血人員也務必洗淨雙手後操作。由於採血的侵入性，若是在沒有嚴格把關的情況下採血，會增加捐血者感染疾病的風險。

2. 出現頭暈、疲倦等副作用

有些人在捐血後會出現頭暈、嘔吐及身體虛弱等副作用，這些情況通常會在三天內消失。紅十字會的研究發現，出現副作用的人占捐血者的 2%。捐血中心為了預防這些不良反應的發生，通常會讓捐血者休息 10 至 15 分鐘後再離開，並提供果汁及餅乾協助他們恢復體力。如果捐血後血液中的含鐵量太低，可以多吃含鐵量高的食物，如紅肉、菠菜、含鐵果汁等。

由於熱心捐血的民眾有特定的屬性，例如遇到寒暑假學生放假期間，就很容易面臨血荒的問題，此外，年輕人的捐血率也明顯的有所下降。為了穩定血源，除了多做宣導以外，應該要對民眾的捐血行為進行進一步的研究，了解他們捐血的原因和不捐的原因，這樣才能對症下藥，願意捐血的民眾才能獲得真正需要的訊息，讓捐血者的捐血善舉發揮最大的效益！

在此我們提出以下幾個思考方向，供血液相關的公益團體參考，希望能對血液的供需穩定有所幫助：

- 了解人們為什麼願意捐血

人們願意捐血的原因很多，如：「捐血一袋，救人一命」、順便做基本健檢、促進新陳代謝、助人帶來快樂、贈送的紀念品還不錯、可以拿不少餅乾牛奶或飲料、幫自己儲血、響應社會的捐血運動、跟著大夥一起捐、剛好路過……等等。這些調查宜經常性的在捐血站收集，調查後要定期做統計分析，依百分比大小排序，它可以反映出真正能夠吸引捐血者的重要因素是什麼、排序有沒有什麼變化……等訊息，如果有改變，分析原因以便及早因應。

- 捐血是否能保證自身安全

義務捐血是無償的，捐血過程又具有侵入性，當然不可讓人感到有安全的顧慮。例如：捐血場所是否衛生、醫療器具是否清潔、工作人員是否注重衛生澈底消毒、工作流程是否符合 SOP……等。捐血中心主管要重視此這些條件，不容任何人在捐血過程受到感染。當然，任何事情也不可能「絕對」，捐血中心一定要主動給捐血人納保，並對後遺症負起完全責任！

- 為什麼沒去或不再去捐血

為什麼有人從來沒捐過血或曾捐過但已經停止不再去捐血？此調查當然在捐血中心是調查不到的，樣本必需來自不捐血的。這種調查比了解人們為什麼去捐血還重要，因為有了這些資訊才能對捐血的推廣宣導活動和相關工作不斷優化。據了解這些因素可能有：工作人員態度差、開放時間不適合、地點不方便、捐血站內在募捐、上次捐的血失敗(沒用上)、抽血技術不好導致皮下淤血或局部發炎、捐血後會暫時性嘴唇或指尖發麻、剛好在暫時不能捐血的情況、已有很多人捐不差我一個、怕扎針、怕看到血、宗教原因、家人不同意、體檢未通過、在不適合捐血的清單內、捐血後沒消息(不知用到哪去了)、擔心有弊端……等等。了解人們為什麼沒去捐血的原因是最重要的，因為

這其中反映了人們對捐血這件事在乎的是什麼，所以必需持續性的調查，同樣的也要定期作統計分析，依序排出各種原因，檢討有無變化，研究變化的原因和對策，改善這些不去捐血的原因，捐血率勢必會逐漸提高！

- 為什麼會發生血荒

血荒，就是血液的供需發生了問題。我們應該分析大數據，了解歷來血荒的變化並分析其原因和對策，例如：

1. 寒暑假期間

語於年輕的在學學生是捐血的主要來源，如遇到學校放長假，學生返鄉不在學校，因而降低了捐血人數，導致缺血發生血荒。因此在學生放長假之前就要做好準備，找到因應之策。

2. 捐前體檢不合格比率增加

即捐血前的簡單體檢被篩掉不適合捐血的比率增加，自然也會使捐血量下滑。這可能是由於該年齡層的捐血者，本身的生活作息、飲食習慣、運動狀況的變動……等因素所致。宜對捐前體檢不合格者當場發給相關保健宣導資料，幫助其改善自身健康並作關懷追蹤，而非不聞不問。

3. 捐血率下降

了解是普遍下降還是有集中在某些年齡層的現象，研究應如何應對。配合了解民眾為何不去捐血，如捐血時間、地點、事先告知訊息的方式、公開血庫出入資訊、改善工作人員服務態度、注重採血技術改善、告知每次捐血使用資訊、用網路提供相關保健知識……等相應的措施來改善。

4. 供需時間不配合

了解血液需求的季節性變化，供給宜按需求來相互配合，偶發性的天災人禍也會造成臨時性的大量需求，想辦法儲備血庫的彈性供血潛力。

5. 血型不配合

有時血液總量是夠的，但血庫存血的血型與需求不能配合，這時一樣會出現特定血型的血荒，尤其是某些稀缺型血液，這個問題應該可以用管理上的辦法來取得改善。

當發生血荒時，捐血中心常會採取一些緊急措施鼓勵民眾捐血，例如：增加宣傳行銷、加發些小禮物、臨時加派採血車、延長採血時間……等，這些措施或許也會收到一些效果，但如果從另外一個角度思考，也許還有一些別的可行做法。

捐血者願意無償捐血的原因雖然五花八門，但最重要的應該還是「捐血一袋，救人一命」的崇高理想。維持捐血者熱誠的最大動力應該就是讓他知道他上次所捐的血，在何時已經依他的願望發送給了需要的人，而不是供過於求因而保存逾期銷毀或另作他用。這點血液管理相關機關務必要給予最優先的重視，保證一定會及時的主動通知每一位捐血者這些訊息並做好追蹤確認工作。除此之外，血液管理相關機構也要將每日存血的總量和進出記錄公開公佈在網站公信和提供查詢，一方面可讓廣大的捐血者了解自己愛心發揮的價值，另一方面也可了解血液的供需狀況，進而主動調整自己的捐血時機，以配合需求。這點對於特定稀少血型的捐血者來說一定非常有用。

除了資訊的公開以外，站在顧客導向的觀點另外還有一個必需重視的是：「如何善待這些願意無償捐血的熱心人士」。

- 捐血時間和地點的方便
根據大數據和資料的調查分析找到適宜的採血點和接受採血的時間。注意：重點是方便捐血者而不是方便工作人員，有困難就想要辦法克服。
- 捐血的過程受到禮遇和尊重
願意來無償捐血的都是特別具有愛心的熱心人士，他們特別值得尊敬。所有與採血相關的人員必需在職前訓練時就充分的認知到這一點，尤其在採血車上的接待和對話禮貌，一定要讓捐血者感受到尊重，在採血車上也宜播放輕鬆的音樂並營造歡樂感恩的氣氛。
- 使不良的副作用減到最小
採血是侵入性的，抽完血後也難免會有生理或心理上的副作用，尤其是採血的第一線工作人員一定要重視採血時的衛生和技巧，採血前後的話術也要特別注意，讓捐血者能夠放心和感受到關懷。
- 給予榮譽和表揚

對於經常參與捐血的愛心人士可否依個人累積的捐血量發給不同的捐血卡，正如銀行發的信用卡一樣，有普卡、金卡、白金卡、鑽石卡等等，並根據捐血量給予升級換發，以激起榮譽感。捐血是一個重要的公益活動，血庫相關機構宜洽政府單位依不同等級的捐血卡給予各種公辦單位的門票優待或福利。

- 建立「特約捐血人」制度

為了保證捐血人本身的健康，通常都有一定捐血間隔和一定捐血量的限制，但是需求的變化總是比較大，是否可以考慮在獲得捐血人的同意（或志願）後，把他們編入「特約捐血人」的團隊？這個團隊的成員都是願意隨時捐血救人助人的愛心人士，他們平時不需主動捐血，但只要接到捐血中心通知後，在很短的時間內就可以出動捐血，這麼一來，當存血不足或臨時需求增加時就能得到及時補充。尤其是本身為稀少血類的捐血人，在他主動捐血時不一定有需求，但有特殊需求時，又可能因不知道或剛捐過不能再捐而失去救人機會！

- 加大自身保障

平時捐血是幫助別人，但誰也不能保證自己哪一天也會需要幫助，因此可以把捐血當成一種儲蓄，當自己甚至於指定的親人需要時就能較有保障的免費提取。當然這需要事先訂出合理的辦法成為社會共識。

總之，捐血救人是美德，但在管理上，怎麼才能讓捐血的活動達到最大效益也是應該思考的，希望大家共同思考，能把這個工作做得更好！