

헌혈 안내문

■ 헌혈의 필요성

- 헌혈은 수혈이 필요한 환자의 생명을 구할 수 있는 아름다운 기부입니다. 혈액은 아직 인공적으로 만들 수 없으며, 대체할 물질이 존재하지 않습니다. 그러므로 다른 사람을 위해 자신의 혈액을 기증하는 것은 생명을 나누는 고귀한 행동이자 사랑의 실천입니다.
(1명의 헌혈로 최대 3명에게 생명을 나누어 줄 수 있습니다)
- 혈액은 살아있는 세포로 구성되어 있기 때문에 장기간 보존할 수 없으며, 우리 또한 언제 수혈을 받게 되는 상황에 처할지 모릅니다. 사랑하는 가족과 이웃의 생명을 구하고 건강한 사회를 만들기 위해 여러분의 자발적인 참여가 꼭 필요합니다.

■ 헌혈과 건강

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

■ 헌혈기준

- 체중 : 여성 45Kg 이상, 남성 50Kg 이상
- 나이 : 전혈 320ml(만16세 이상 69세 이하) / 400ml(만17세 이상 69세 이하)
※ 단, 65세 이상인 경우 60세부터 64세까지 헌혈한 경험이 있어야 가능
- 헌혈주기 : 전혈은 마지막 헌혈일 8주 뒤 같은 요일부터 헌혈 가능
성분헌혈은 2주 뒤 같은 요일부터 헌혈 가능

■ 신분증 지참 안내

- 헌혈자 신원을 확인할 수 있는 신분증 지참 필수(주민등록증, 운전면허증, 여권)
※ 공공기관 및 법인 등이 발급한 사진이 부착되어 있는 신분증도 가능함
- 고등학생의 경우 학생증 가능(고등학교 단체헌혈은 명렬표 또는 사진대장으로 확인)

■ 헌혈과정



■ 혈액검사 항목

- 모든 헌혈 혈액에 대해 다음과 같은 항목의 검사를 실시하고 검사에 이상이 없는 혈액만 수혈용으로 공급됩니다. 혈액검사 결과는 홈페이지(www.bloodinfo.net) 및 레드커넥트 앱에서 조회할 수 있습니다. 검사결과가 확인되지 않는 경우 혈액관리본부 고객센터(1600-3705)로 문의하시기 바랍니다.
- 기본검사 : 혈액형, ABS(비에기항체), B형간염바이러스항원, C형간염바이러스항체, HTLV항체, 매독항체, ALT(간기능검사), 총단백
- 추가검사 : AST(간기능검사) 알부민, 콜레스테롤, 요소질소

■ 헌혈자 혜택

- 봉사시간 인정 : 헌혈 종류에 상관없이 헌혈 1회당 4시간의 자원봉사 시간 인정
(사회복지자원봉사센터 www.vms.or.kr에 접속하여 인증서 조회·발급)
- 헌혈증서 발급 : 헌혈증서는 가족·지인 누구에게나 양도 가능하며 의료기관에서 수혈받은 환자의 진료비를 계산할 경우, 수혈비용에 대해 본인부담액을 공제받을 수 있습니다. (혈액관리법 시행규칙 제17조에 의거)

■ 헌혈 문진항목

- 헌혈자 건강상태 관련 사항
 - 헌혈 전 식사 여부
 - 헌혈전일 또는 당일 음주 여부
 - 충분한 수면시간
 - **건강검진 중 내시경 검사자는 4주 경과 후에 헌혈가능**
- 약물 복용
 - 치료목적으로 약물을 복용하였거나 헌혈 금지약물을 복용 후 일정기간이 경과하지 않으면 헌혈이 보류됩니다.
 - * 감기약은 현재 증상이 없고 당일 복용이 아니면 헌혈 가능하나, 병원에서 처방받은 감기약 또는 항생제를 복용한 경우에는 3일간 헌혈 제한
 - * 고혈압약: 약 복용으로 혈압이 정상범위(139/89mmHg이하)이고 합병증이 없으면 간호사 상담 후 헌혈 가능(1개월이내 처방변경 없어야 함)
 - * 당뇨약(경구 혈당강하제): 약 복용으로 혈당조절이 잘되고 합병증이 없는 경우 간호사 면담 후 헌혈 가능(1개월이내 처방변경 없어야 함)
 - * 고지혈증치료제 약복용 후 간호사 면담 후 헌혈 가능
 - ※ 단, 비타민, 미네랄제제, 단순 보약성 한약 등 건강보조식품은 헌혈 가능

○ 태아의 기형을 일으킬 위험이 있는 약물복용

구 분	헌혈금지기간	상품명 / [성분명]
건선 치료제	영구	티가손·타가손·테지손 / [에트레티네이트],
건선 치료제	3년	네오티가손·소리아탄 / [아시트레틴]
전립선비대증 치료제	6개월	아보다트 등 / [두타스테라이드]
전립선비대증 치료제	4주	프로스카 등 / [피나스테라이드]
남성 탈모증 치료제	4주	프로페시아 등 / [피나스테라이드]
여드름 치료제	4주	로아큐탄(아큐탄)·아크날 뉴티논·아큐네탄·이소트레틴·이소티나·트레탄·핀플 등 / [이소트레티노인]
손 습진 치료제	1개월	알리톡 / [알리트레티노인]
항악성종양/나성결절 홍반치료제	1개월	세엘진탈리도마이드·알보젠탈리도마이드·탈로마·탈리그로브 등 / [탈리도마이드]
항악성종양 치료제	24개월	에라벳지 / [비스모데깁]

○ 예방접종

종 류	헌혈금지기간
B형간염 면역글로불린, 동물에게 물린 후 광견병의 예방접종, 국내에서 허가받지 않은 예방접종	1년
수두, 상처 후 파상풍, 인플루엔자 생백신(비강흡입), BCG접종, MMR (홍역, 유행성이하선염, 풍진의 혼합 백신), 대상포진, 일본뇌염(생백신)	4주
B형간염, 황열, 경구용 소아마비, 경구용 장티푸스	2주
코로나19	7일
콜레라, 디프테리아, 인플루엔자, A형간염, 주사용장티푸스, 주사용소아마비, 파상풍, 백일해, 일본뇌염(사백신), 유생성출혈열, 탄저병, 공수병, 폐렴구균, 자궁경부암 백신(가다실, 서바릭스), 뇌수막염(수막구균 포함)	24시간

○ 말라리아 관련 헌혈제한지역 숙박

- 말라리아 관련 헌혈 제한지역에서 최근 2년 이내 거주하였거나 1년 이내에 숙박한 경우, 전혈헌혈은 불가하고 헌혈의 집에서 혈장성분헌혈만 가능합니다.

※ 단, 동절기(11월~3월)에 한하여 숙박했을 경우에는 헌혈 가능

말라리아 제한지역	[경기도] 파주시, 연천군 [인천시] 강화군 [강원도] 철원군 [북 한] 백두산 제외 전 지역
-----------	--

○ 해외여행 및 해외출장 관련

- 해외여행 및 해외출장은 신종 감염병으로부터 예방을 위해 귀국일로부터 1개월이 지나야 헌혈이 가능함(모든 나라에 해당됨)



헌혈 후 유의사항

헌혈에 동참해주셔서 감사합니다. 헌혈 **당일**에 지켜야 할 몇가지 유의사항을 알려드립니다.



1 헌혈 중이나 헌혈 후 규칙적으로 호흡하면서 다리를 발목근처에서 고고 다리근육에 힘을 주는 운동을 하거나, [그림]과 같이 다리 근육에 힘을 주는 운동을 따라해 보세요. 헌혈 후 발생할 수 있는 저혈압을 예방해 줍니다.



2 헌혈부위는 지혈을 위해 10분 이상 엄지로 꼭 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 보충 하는데 많은 도움이 됩니다.



7 헌혈당일 음주나 헌혈 후 1시간 이내의 흡연은 피해 주세요. 1시간 이내의 흡연은 현기증이나 구토를 유발할 수 있습니다.



헌혈 후 유의사항



- 8** 헌혈 당일 등산, 과격한 운동, 높이뛰기, 탑승 등은 피해 주세요. 헌혈한 팔로 무거운 것을 들거나 심한 운동을 할 경우 멍이 들거나 통증이 생길 수 있습니다.



- 9** 헌혈 당일 가벼운 샤워는 가능하지만 사우나, 찜질방, 통목욕은 수분 손실이 많으니 피해 주세요.



- 10** 헌혈부위에서 출혈이 되면 팔을 가슴보다 높게 들어 올린 상태에서 지혈이 될 때까지 출혈부위를 [엄지로 꼭] 눌러주세요.



- 11** 화물·여객운전자, 다이버, 높은 곳에서 작업하는 경우 헌혈 후 최소 12시간 이상(항공기 조종사는 최소 24시간 이상) 휴식을 취한 후 업무에 복귀해 주세요.



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

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

[참고 사항]

기타04v02(2020.08.28)
저작권 등록번호: 제C-2020-026202호



RhD(-) 헌혈 참여 안내



안녕하십니까?

귀하의 적극적인 헌혈운동참여로

혈액을 필요로 하는 환자의 생명유지와 건강증진에 많은 도움이 되었습니다.

자발적인 헌혈과 헌혈 희망단체 등에서 충분한 RhD(-) 혈액을 확보하기 어려워

의료기관에서 요청하는 RhD(-) 혈액을 모두 신속하게 공급하지 못하는 상황이 발생되기도 합니다.

대한적십자사 혈액관리본부는 이를 개선하기 위하여 RhD(-) 혈액수급시스템을 구축,

RhD(-) 혈액을 신속하게 안정적으로 공급하고 있습니다. 즉, 의료기관에서 RhD(-) 혈액을 요청하는 경우

RhD(-) 혈액수급시스템에 등록, 긴급헌혈에 동의하신 분들에게 문자 메시지 및 전화로 헌혈안내를 실시하여

해당 혈액을 공급하고 있습니다.

이와 같이 혈액관리본부에서는 RhD(-) 헌혈자 등록, 적정 재고관리, 혈액계제공급 등 RhD (-)

혈액수급시스템을 안정적으로 운영하여, 긴급 RhD (-) 혈액 수급업무의 효율성을 높이기 위해 최선의

노력을 다하고 있습니다. 최근 헌혈하신 RhD(-) 헌혈자를 대상으로 긴급헌혈 동참을 위한 문자메시지,

전화안내에 대한 동의를 구하고자 하오니 적극적인 참여 부탁드립니다.

감사합니다.

RhD(-) 헌혈 참여등록 방법

CRM 센터 1600-3705

홈페이지(www.bloodinfo.net) 이용

- 혈액관리본부 홈페이지 로그인후 마이페이지 → 개인정보수정 페이지 접속
- 긴급헌혈 참여 동의 및 긴급 헌혈안내 수신동의 체크
- 수정버튼 클릭