

抽血後手臂瘀血的處理步驟

*原因：

可能是本身的血管壁太脆弱、下針角度偏差致使血管壁受傷、捐血後扎針部位加壓時間不夠或捐血後手臂在短時間內用力過度、提取重物所導致。瘀血可能是捐血後立刻發生，也可能在捐血後 1-2 天才會出現；瘀血的範圍也可能在 1-2 天後擴大，這是皮下組織疏鬆，血液從血管流出後散開的現象。

*風險分析：

加壓的時間不夠或力量不足，或者未壓到靜脈臂上的傷口。

*處理：

1. 24 小時內，請冰敷瘀血部位，每 2 小時 1 次，每次 5-10 分鐘。
2. 24 小時後，請熱敷瘀血部位，每 2 小時 1 次，每次 5-10 分鐘。
3. 應先用毛巾包裹冰（熱）水袋，再進行冰敷或熱敷，避免直接接觸皮膚而導致凍傷或燙傷。
4. 抽血後 24 小時內禁止搓揉或按摩瘀血處。
5. 必要時可在醫師的指示下，塗抹消腫藥膏於扎針處四周皮膚，以緩解症狀。
6. 大約 1-2 週左右，瘀血由青紫色漸漸變淡至淡黃色時，就會逐漸消失。

參考資料：台灣血液基金會衛教資料

<https://www.blood.org.tw/xmdoc/cont?xsmsid=0P063489050664984059&sid=0P063504559890938868>