

(新聞稿)

二〇二五年五月二十一日(星期三)

**香港紅十字會輸血服務中心修訂捐血者血紅素要求  
推《鐵人食單 2.0》短片助大眾補鐵**

香港紅十字會輸血服務中心（中心）今日（五月二十一日）宣布，將於五月二十七日起修訂捐血者的血紅素檢測要求，女性由現時的每分升 11.5 克至 16.5 克調整至每分升 12.0 克至 16.5 克，男性則不變，維持在每分升 13.0 克至 18.0 克的範圍，並由醫院管理局血液及血製品安全專家小組通過以上修訂。中心一直關注捐血者的血紅素水平，並透過不同計劃教育公眾鐵質補充的重要性，以全面照顧捐血者的健康。

鐵質是製造血紅素的主要元素，血紅素存於紅血球內，負責運送氧氣至身體各個部位，由於每次捐血後體內會流失一定分量的紅血球，因此鐵質的補充對恆常捐血者至關重要。

據衛生署 2024 年公布的鐵質水平主題報告，本港女性的缺鐵情況較男性普遍。中心特別響應衛生署調查結果，進一步加強補鐵的公眾教育。近日，中心推出《鐵人食單 2.0》補鐵食譜短片，鼓勵大家在日常飲食中攝取足夠鐵質，培養均衡及健康的飲食習慣，提升公眾的鐵質水平。

中心在過去十年一直向市民提倡「補鐵」的重要性，及在捐血後為捐血者提供口服鐵質補充劑，旨在提高整體恆常捐血者的血紅素水平。中心行政及醫務總監李卓廣醫生表示：「在中心多年的教育宣傳下，大部分捐血者已達至更高的血紅素水平。同時，過去十年因血紅素未達標而被暫緩捐血的人次亦持續減少，由 2015 年的近四萬人次，大幅下降至 2024 年的一萬多人次。」

市民可透過中心的社交平台及網頁觀看《鐵人食單 2.0》短片（<https://www5.ha.org.hk/rcbts/iron-feast>）。中心網頁及「HK Blood」手機應用程式亦提供了相關補鐵資訊以供參考。中心誠邀熱心市民支持捐血，加入恆常捐血行列。市民可透過「HK Blood」手機應用程式，或致電捐血站預約捐血時段。詳情請參閱中心網站：[www.ha.org.hk/rcbts](http://www.ha.org.hk/rcbts)。

\* \* \* \* \*

相片一：



香港紅十字會輸血服務中心行政及醫務總監李卓廣醫生（中）、香港紅十字會輸血服務中心血液收集及招募部主管江舜賢醫生（右）及九龍中醫院聯網營養部聯網經理鄭家燕女士（左）推廣《鐵人食單 2.0》，鼓勵市民在日常飲食中攝取足夠鐵質。

相片二：



《鐵人食單 2.0》健康補鐵食譜短片已上載至香港紅十字會輸血服務中心網頁供市民觀看。