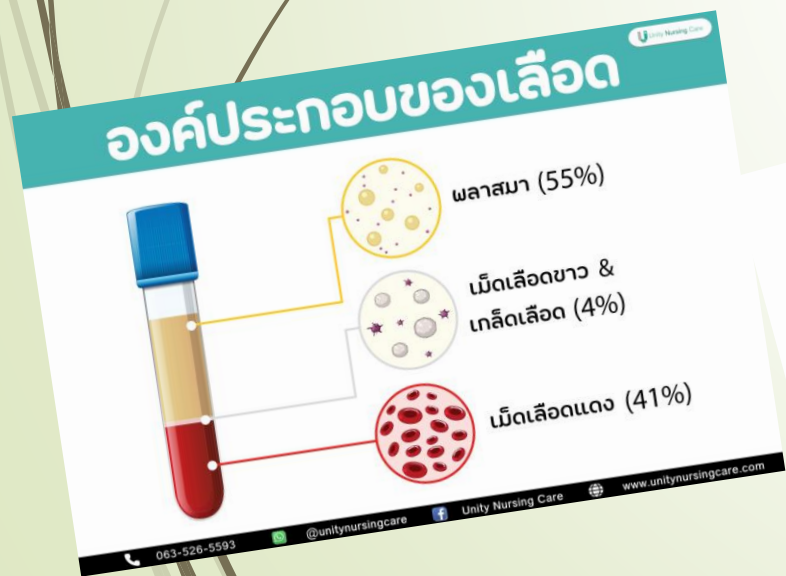


การรวบรวมองค์ความรู้กิจกรรมการบริจาคโลหิต
กองการเจ้าหน้าที่ กรมส่งเสริมสหกรณ์



การบริจาคโลหิต เป็นการเจาะโลหิตออกปริมาณ 450 มิลลิลิตร ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริจาค เนื่องจากร่างกายมีการสร้างเม็ดโลหิต และส่วนประกอบของโลหิตมาทดแทนส่วนที่เสียไป ในปัจจุบันยังไม่สามารถคิดค้นสิ่งใดมาใช้ทดแทนโลหิตได้ จึงจำเป็นต้องมีการบริจาคโลหิต เพื่อให้ได้มาซึ่งโลหิต สำหรับใช้ในการรักษาผู้ป่วย โดยการบริจาคเลือดแต่ละครั้ง เลือดจะถูกนำไปปั่นแยก ส่วนประกอบได้ถึง 3 ชนิด เพื่อให้การนำไปใช้เป็นประโยชน์สูงสุด และมีประสิทธิภาพต่อการรักษาผู้ป่วย ได้แก่ เม็ดเลือดแดง เกล็ดเลือด และพลาสมา



คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต



- มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัมขึ้นไป (น้ำหนัก 53 กิโลกรัมขึ้นไป กรณีบริจาค ณ หน่วยรับบริจาคโลหิตเคลื่อนที่)
- อายุ 17-70 ปี (กรณีอายุ 17 ปี ยังไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์ ต้องได้รับการเซ็นยินยอมจากผู้ปกครอง , กรณีบริจาคครั้งแรก อายุต้องไม่เกิน 60 ปี)
- มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เป็นไข้ หวัด ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก มีเสมหะ หรือท้องเสีย
- ไม่เป็นโรคหัวใจ โรคตับ โรคปอด โรคเลือด โรคมะเร็ง หรือมีภาวะโลหิตออกง่ายและหยุดยาก
- ไม่เป็นโรคหรือเป็นพาหะของโรคไวรัสตับอักเสบบ
- ไม่เป็นไข้มาลาเรียใน 3 ปี หรือเข้าไปในเขตที่มามีมาลาเรียชุกชุมใน 1 ปี
- ไม่มีประวัติผ่าตัดใหญ่ คลอดหรือแท้งบุตรใน 6 เดือน
- สุขภาพสตรีไม่อยู่ในระหว่างมีประจำเดือน ตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร
- ไม่สัก ลบรอยสัก เจาะหู หรือเจาะส่วนอื่นๆของร่างกายในระยะเวลา 4 เดือน
- ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์
- ไม่มีประวัติการใช้สารเสพติดทุกประเภท



ก่อนบริจาคโลหิต

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ในเวลานอนปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
- สุขภาพสมบูรณ์ทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาปฏิชีวนะใดๆ เช่น ยาแก้อักเสบ ต้องหยุดยาแล้วอย่างน้อย 7 วัน
- รับประทานอาหารประจำมือก่อนมาบริจาคโลหิต ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทที่มีไขมันสูง ภายใน 6 ชั่วโมง ได้แก่ ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู เพราะจะทำให้พลาสมาที่มีสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้รักษาผู้ป่วยได้
- การดื่มน้ำก่อนบริจาคโลหิต 30 นาที ประมาณ 3-4 แก้ว ซึ่งเท่ากับปริมาณโลหิตที่เสียไปในการบริจาค จะทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น และช่วยลดภาวะการเป็นลมจากการบริจาคโลหิตได้
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
- งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี



ขณะบริจาคโลหิต

- สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
- เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพ้ยาทาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
- ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
- ขณะบริจาคควรบิบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการ ผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อាកารชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที
- หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อยนอนพักบนเตียง 5-10 นาที ก่อนลุกจากเตียง อาจทำให้เวียนศีรษะเป็นลมได้ ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง



หลังบริจาคโลหิต

- พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่เจ้าหน้าที่จัดไว้บริการ และนั่งพักอย่างน้อย 15 นาที ให้ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1 วัน
- ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากมีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
- หลีกเลี่ยงการขึ้นลงลิฟท์ บันไดเลื่อน อาจทำให้รู้สึกวิงเวียนและเป็นลมได้
- ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อช กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที หากยังไม่หยุดซึม ให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
- หลีกเลี่ยงการทำชาวน้ำ หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ ไม่ใช้กำลังแขนที่เจาะบริจาค เช่น ยกของหนัก เป็นเวลา 24 ชั่วโมง หลังการบริจาคโลหิต
- ควรพักผ่อนและหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานาน อาทิ การเดินซื้อของ อยู่ในบริเวณที่แออัดหรืออากาศร้อนอบอ้าว เป็นต้น
- ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานป็นปายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก 1 วัน
- หลังจากบริจาคโลหิต ให้รับประทานอาหารตามปกติ ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นเพื่อชดเชยโลหิตที่บริจาค
- รับประทานธาตุเหล็กวันละ 1 เม็ด จนหมด ชดเชยเหล็กที่เสียไปจากการบริจาคโลหิต และป้องกันการขาดธาตุเหล็ก เพื่อให้สามารถบริจาคโลหิตได้อย่างสม่ำเสมอ
- การรับประทานธาตุเหล็กบำรุงโลหิต พร้อมกับเครื่องดื่มที่มีวิตามินซีสูง เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง หรือน้ำมะเขือเทศ จะทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี ยกเว้นชาเขียว เพราะจะไปขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็ก



ขั้นตอนการ
บริจาคโลหิต



ลงทะเบียนผู้บริจาคโลหิต



วัดความดันโลหิตและชีพจร



คัดกรองผู้บริจาคโลหิต



เจาะเก็บโลหิต



พักรับประทานอาหารว่าง



วัดความดันโลหิตและชีพจรหลังบริจาค

