

ขอเชิญอาจารย์ บุคลากร และนักศึกษาในสถาบัน ฯ ทุก
ท่าน ร่วมบริจาคโลหิตกับศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาด
ไทย **ในวันที่ 18-19 เมษายน 2559**
เวลา 09.00 - 15.00 น. ณ หอประชุมใหญ่ สถาบันเทคโนโลยีพระ
จอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เตรียมตัวอย่างไร?... ก่อนไปบริจาคโลหิต

• คุณสมบัติของผู้บริจาคโลหิต

1. อายุระหว่าง 17 ปี ถึง 60 ปีบริบูรณ์
2. น้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป สุขภาพทั่วไปสมบูรณ์ดี
3. ไม่มีประวัติเป็นโรคตับอักเสบ หรือดีซ่าน , ตัวเหลือง , ตา
เหลือง
4. ไม่เป็นไข้มาเลเรียมาในระยะ 3 ปี ที่ผ่านมา และไม่เป็น
กามโรค โรคติดต่อต่างๆ
ไอเรื้อรัง โอมิโลหิต , โโลหิตออกง่ายผิดปกติ , โรคเลือดชนิด
ต่างๆ , โรคหอบหืด ,
โรคภูมิแพ้ , โรคลมชัก , โรคผิวหนังเรื้อรัง , โรคหัวใจ , โรค
ไต , โรคเบาหวาน ,
โรคไทรอยด์
5. ไม่อยู่ในระหว่างทานยาแก้อักเสบในระยะ 7 วันที่ผ่านมา
6. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ หรือสำส่อนทางเพศ ,
ไม่มีประวัติติดยาเสพติด
7. งดการบริจาคโลหิตภายหลังผ่าตัด , คลอดบุตรหรือแท้งบุตร
6 เดือน (ถ้ามีการรับ
โลหิตมาต้องงดบริจาคโลหิต 1 ปี)

• ดูแลตัวเองก่อนมาบริจาคโลหิต

1. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง
2. ควรมีความสุขสมบูรณ์ดีทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัดหรืออยู่
ระหว่างรับประทานยาแก้
อักเสบใดๆ

3. ควรรับประทานอาหารมาก่อนและเป็นอาหารที่ย่อยง่ายไม่มีไขมัน
4. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนมาบริจาคมาน้อย 24 ชั่วโมง
5. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี

• ข้อปฏิบัติหลังบริจาคโลหิต

1. นอนพักผ่อนเพียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันทีจะเวียนศีรษะเป็นลมได้
2. ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ และดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1 วัน
3. ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากเวียนศีรษะให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
4. รับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ 1 เม็ด จนหมดเพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
5. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่เจาะเป็นเวลา 12 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการบวมซ้ำ
6. งดกิจกรรมที่ใช้กำลังและเสียเหงื่อที่ทำให้อ่อนเพลียได้

ผู้บริจาคโลหิตโปรดทราบท่านที่มีประวัติดังต่อไปนี้ ควรงดการบริจาคโลหิต คือ

- * มีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่ใช่คู่ของตน * เคยเป็นผู้ที่เสพยาเสพติดโดยใช้เข็มฉีดยา * รู้ตัวว่าติดเชื้อเอดส์

งานสุขภาพอนามัย
เบอร์ 3633,3634