

คลินิกเวชกรรม สจล. คณะแพทยศาสตร์

ร่วมกับศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

จัดกิจกรรมรับบริจาคโลหิตจากนักศึกษาและบุคลากรของสถาบัน

ในวันที่ 2 - 3 กันยายน 2563 เวลา 11.00 - 15.00 น.

ณ ใต้ตึก 12 ชั้น คณะวิศวกรรมศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

การเตรียมตัวก่อน-หลัง บริจาคโลหิต

ก่อนบริจาคโลหิต

- ◆ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ในเวลาอนปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
- ◆ สุขภาพสมบูรณ์ทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาปฏิชีวนะใดๆ เช่น ยาแก้อักเสบ ต้องหยุดยาแล้วอย่างน้อย 7 วัน
- ◆ รับประทานอาหารประจำมาก่อนมาบริจาคโลหิต 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
- ◆ ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการ ผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อากาธา อากาธาเจ็บที่ผิดปกติ 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 หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
- ◆ หลีกเลี่ยงการทำชาวน้ำ หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ ไม่ใช้กำลังแขนที่เจาะบริจาค เช่น ยกของหนัก เป็นเวลา 24 ชั่วโมง หลังการบริจาคโลหิต
- ◆ ควรพักผ่อนและหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน อาทิ การเดินซื้อของ อยู่ในบริเวณที่แออัดหรืออากาศร้อนอบอ้าว เป็นต้น
- ◆ ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานป็นปายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก 1 วัน
- ◆ หลังจากบริจาคโลหิต ให้รับประทานอาหารตามปกติ ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นเพื่อชดเชยโลหิตที่บริจาค

- ◆ รับประทานธาตุเหล็กวันละ 1 เม็ด จนหมด ซดเซยเหล็กที่เสียไปจากการบริจาคโลหิต และป้องกันการขาดธาตุเหล็ก เพื่อให้สามารถบริจาคโลหิตได้อย่างสม่ำเสมอ
- ◆ การรับประทานธาตุเหล็กบำรุงโลหิต พร้อมกับเครื่องดื่มที่มีวิตามินซีสูง เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง หรือน้ำมะเขือเทศ จะทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี ยกเว้นชาเขียว เพราะจะไปขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็ก