

# กิจกรรม

## บริจาคโลหิต

เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567

ณ โถงประชาสัมพันธ์ ชั้น 1

อาคารราชนิพนธ์

ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร 2

ดินแดง

เวลา 09.00 - 15.00 น.



### รายละเอียด

- โถงประชาสัมพันธ์ ชั้น 1 อาคารราชนิพนธ์ ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร 2 ดินแดง

วันศุกร์ที่ 5 กรกฎาคม 2567  
เวลา 09.00 - 15.00 น.

- เตรียมบัตรประชาชน หรือ บัตรบริจาคโลหิต
- เตรียมกายใจให้พร้อม พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สบาย

# บริจาค โลหิต

## 5 กรกฎาคม 2567

ให้เลือด ให้ชีวิต

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 0 2203 2838



สำนักอนามัย  
HEALTH DEPARTMENT



# การเตรียมตัวก่อน-หลัง บริจาคโลหิต

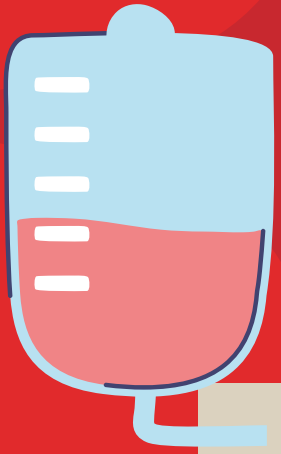
## ก่อนบริจาคโลหิต

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

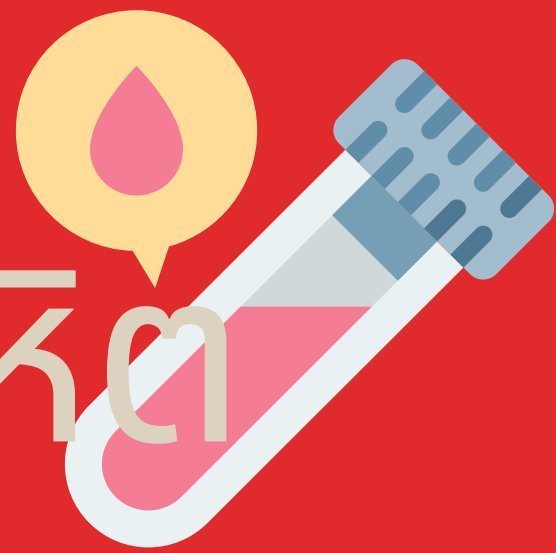


## ขณะบริจาคโลหิต

- สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
- เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพ้ยาทากำเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ที่ทราบล่วงหน้า
- ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
- ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการ ผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที
- หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อยนอนพักบนเตียง 5-10 นาที ก่อนลุกจากเตียง อาจทำให้เวียนศีรษะเป็นลมได้ ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง



# หลังบริจาคโลหิต



- พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่เจ้าหน้าที่จัดไว้บริการ และนั่งพักอย่างน้อย 15 นาที ให้ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1 วัน
- ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากมีอาการเวียนศีรษะ คล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ที่ทราบทันที
- หลีกเลี่ยงการขึ้นลงลิฟท์ บันไดเลื่อน อาจทำให้รู้สึกวิงเวียนและเป็นลมได้
- ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อช กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
- หลีกเลี่ยงการทำชาน้ำ หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ ไม่ใช้กำลัง แขนที่เจาะบริจาค เช่น ยกของหนัก เป็นเวลา 24 ชั่วโมง หลังการบริจาคโลหิต
- ควรพักผ่อนและหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน อาทิ การเดินซื้อของ อยู่ในบริเวณที่แออัดหรืออากาศร้อนอบอ้าว เป็นต้น
- ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานป็นฝ่ายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก 1 วัน
- หลังจากบริจาคโลหิต ให้รับประทานอาหารตามปกติ ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นเพื่อชดเชยโลหิตที่บริจาค
- รับประทานธาตุเหล็กวันละ 1 เม็ด จนหมด ชดเชยเหล็กที่เสียไปจากการบริจาคโลหิต และป้องกันการขาดธาตุเหล็ก เพื่อให้สามารถบริจาคโลหิตได้อย่างสม่ำเสมอ
- การรับประทานธาตุเหล็กบำรุงโลหิต พร้อมกับเครื่องดื่มที่มีวิตามินซีสูง เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง หรือน้ำมะเขือเทศ จะทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี ยกเว้นชาเขียว เพราะจะไปขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็ก

ที่มา:

มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

[WWW.RAMA.MAHIDOL.AC.TH/TH/BLOOD\\_BANK2](http://WWW.RAMA.MAHIDOL.AC.TH/TH/BLOOD_BANK2)

