

### คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

1. มีน้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป สุขภาพร่างกายสมบูรณ์ พร้อมทั้งจะบริจาคโลหิต
2. อายุระหว่าง 17 ปี ถึง 70 ปีบริบูรณ์ ผู้ที่มีอายุ 17 ปี ต้องมีหนังสือยินยอมจากผู้ปกครอง ถ้าเป็นผู้บริจาคครั้งแรกต้องอายุไม่เกิน 55 ปี
3. ไม่มีอาการท้องเสีย ท้องร่วง ใน 7 วันที่ผ่านมา หรือกำลังเป็นไข้หวัด
4. สตรีไม่อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร และไม่มีอาการคลอดบุตรหรือแท้งบุตรภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา
5. น้ำหนักต้องไม่ลดผิดปกติในระยะ 3 เดือนที่ผ่านมา โดยไม่ทราบสาเหตุ
6. หากรับประทานยาแอสไพริน, ยาคลายกล้ามเนื้อหรือยาแก้ปวดอื่นๆ ต้องหยุดยามาแล้ว 3 วัน ถ้าเป็นยาแก้ข้อเสหรือยาอื่นๆ ต้องหยุดยามาแล้ว 7 วัน
7. ไม่เป็นโรคหอบหืด, ผื่นหนังเรื้อรัง, วัณโรค หรือภูมิแพ้อื่นๆ
8. ไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง, เบาหวาน, หัวใจ, ตับ, ไต, มะเร็ง, ไทรอยด์, โลหิตออกง่าย-หยุดยาก หรือโรคประจำตัวอื่นๆ
9. หากถอนฟัน อุดฟัน ขูดหินปูนหรือรักษารากฟัน ต้องทิ้งระยะอย่างน้อย 3 วัน
10. หากเคยได้รับการผ่าตัดใหญ่ต้องเกิน 6 เดือน, ผ่าตัดเล็ก ต้องเกิน 1 เดือน
11. ท่านหรือคู่ครองของท่านต้องไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือเป็ยงเบนทางเพศ
12. ต้องไม่มีประวัติยาเสพติด หรือเพิ่งพ้นโทษ ต้องเกิน 3 ปี และมีสุขภาพดี
13. หากเจาะหู, สัก, ลบรอยสักหรือฝังเข็มในการรักษา ต้องเกิน 1 ปี
14. หากมีประวัติเจ็บป่วยและได้รับโลหิตของผู้อื่น ต้องเกิน 1 ปี
15. หากมีประวัติเป็นมาเลเรีย ถ้าเคยเป็นต้องหายมาแล้วเกิน 3 ปี หากเคยเข้าไปในพื้นที่ที่มีเชื้อมาเลเรียชุกชุม ต้องทิ้งระยะอย่างน้อยเกิน 1 ปี จึงบริจาคโลหิตได้
16. ต้องไม่ได้รับวัคซีนในระยะ 14 วัน หรือเซรุ่มในระยะ 1 ปี ที่ผ่านมา
17. ก่อนบริจาคโลหิตต้องรับประทานอาหารให้เรียบร้อย หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวข้าวหมู ของทอด ของหวาน แกงกะทิต่างๆ

### การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง ในเวลานอนปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
2. รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารที่ประกอบด้วยกะทิ แกงต่างๆ ของทอด ของหวาน ฯลฯ เนื่องจากจะทำให้สีของพลาสมาผิดปกติเป็นสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้ได้
3. ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว และเครื่องดื่มเหลวเพิ่ม เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาณ โลหิตในร่างกาย จะช่วยป้องกันอาการแทรกซ้อน เช่น มึนงง อ่อนเพลีย หรือเวียนศีรษะภายหลังบริจาคโลหิต
4. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
5. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดพอกโลหิตได้ดี

### ขณะบริจาคโลหิต

1. สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
2. เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ที่สามารถให้โลหิตไหลลงถุงได้ดี ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพทย์ทาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้ง เจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
3. ทำตัวตามสบาย อย่ากลัว หรือวิตกกังวล
4. ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
5. ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการ ผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในบริเวณนั้นทราบทันที
6. หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อยนอนพักบนเตียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันที อาจทำให้เวียนศีรษะเป็นลมได้ ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง

### หลังบริจาคโลหิต

1. ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1 วัน
2. หลีกเลี่ยงการทำขำขาน้ำ หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ รวมถึงการหิ้วของหนักๆ เป็นเวลา 12 ชั่วโมง ภายหลังการบริจาคโลหิต เพื่อป้องกันการบวมซ้ำ
3. ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากมีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
4. ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล อย่าตกใจ ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อศ กดให้แน่น และยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
5. ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานป็นปายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก 1 วัน

6. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และรับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ 1 เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก

\*\*\*\*\*