



Blood Donor Criteria

1. Donors must weigh more than 45 kilograms and be in good health.
2. Donors must be between the ages of 17-70 years. Those who are 17 years of age and wish to donate must have permission from parents. A first time donor must be less than 55 years old.
3. Donors may not have diarrhea or symptoms of a fever 7 days before donating.
4. Women donors may not be pregnant, or breastfeeding at the time of donation. Women may not donate if they have delivered, or have had an abortion within the last six months.
5. Donors may not donate if they have experienced a drastic loss of weight, without knowing the cause, within the last 3 months.
6. Donors who take aspirin or other pain medicines must have stopped taking medicine for 3 days before donating. Donors who take antibiotics need to have stopped taking antibiotics for 7 days before donating.
7. Donors may not have asthma, chronic skin conditions, tuberculosis or other allergies.
8. Donors may not have high blood pressure, diabetes, heart disease, liver disease, kidney disease, thyroid condition, cancer, etc.
9. Donors who have had tooth extraction, filling, scaling, or root canal treatment must allow 3 days to pass before donating.
10. Donors who that have undergone any major surgery must wait 6 months before donating. Donors that have undergone any minor surgery must wait 1 month before donating.
11. Donors and their marriage/ sexual partners may not practice risky sexual behavior.
12. Donors may not have any record of drug addiction-if a having served term, donors must wait at least 3 years before donating, and be in good health.
13. Donors that have ear piercings, body tattoos, erasing of body tattoos or received acupuncture, must wait more than 1 year after their procedure to donate.
14. Donors who have a record of receiving treatment with a blood transfusion must wait more than 1 year to donate blood.
15. Donors who that have a record of malaria, or had been infected, must have no symptoms or be cured for at least 3 years before donating blood. Donors who have been to places that have known malaria outbreaks must not allow one year to pass before being able to donate blood.
16. Donors must not have received any vaccinations 14 days or serum 1 year before to donating.

Preparation: Before-After

Preparation before donating blood:



AIT

1. Donors must get enough sleep the day before donating blood.
2. Donors must be in excellent health and not taking any antibiotics.
3. Donors must have eaten prior to donating. Refrain from eating food high cholesterol food for example: steamed rice with chicken, rice with stewed pork, fried dishes, sweet dishes, and dishes made with coconut, etc. These foods will make the color of the plasma turn into a blurry, opaque white, which cannot be used.
4. Donors must drink 3-4 glasses of pure water followed by fruit juice, milk, and sweet drinks to increase the amount of blood flow in the body. It will also help protect side effects after the donation such as weariness and dizziness.
5. Refrain from drinking alcohol 24 hours prior to donating blood.
6. Refrain from smoking before and after donating blood for 1 hour so the lungs can produce good blood.

During the donation:

1. Donors are advised to wear a shirt that doesn't have tight sleeves and can fold up above the elbow 3 inches.
2. Choose the arm where the Black blood vein is clearly visible. This way, the blood will be able to flow constantly into the bag. The area of the skin that is punctured should not have rashes or bruises. If you are allergic to the antiseptic like alcohol, please inform the nurses.
3. Donors must be calm, not afraid, or scared.
4. Donors must not chew gum or candy while donating blood.
5. During the donation of blood, donors should squeeze the rubber ball constantly to let the blood flow. If donors have abnormal conditions such as dizziness, symptoms of fainting, numbness, please inform the nurses in the area.
6. After donating blood, rest on the bed DO NOT IMMEDIATELY GET OFF because this may cause dizziness that can lead to fainting. Rest for a while until you feel better then consume food and drinks provided.

After the donation:

1. Donors are advised to drink the water provided and drink more water than usual for one day.
2. Donors must refrain from going into saunas or exercising that produces a lot of sweat. Donors are also advised to reduce the work use of the arm that was punctured for 12 hours after donation.
3. Donors must not rush to get up, please rest until you are sure that you are normal again. If there is any dizziness or symptoms of fainting, please inform the nurses immediately.



AIT

4. Do not be surprised if blood comes out of the puncture wound. Use your other hand to press down on the bandage, put pressure and lift the arm up high for 3 to 5 minutes. If blood is still coming out, please see the doctor or the nurses.

5. Donors must refrain from climbing up to high places.

6. Donors are advised to consume food with iron and take the medications given once a day until finished.

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 และไม่มีการคลอดบุตรหรือแท้งบุตรภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา
5. น้ำหนักต้องไม่ลดผิดปกติในระยะ 3 เดือนที่ผ่านมา โดยไม่ทราบสาเหตุ
6. หากรับประทานยาแอสไพริน, ยาคลายกล้ามเนื้อหรือยาแก้ปวดอื่นๆ ต้องหยุดยามาแล้ว 3 วัน ถ้าเป็นยาแก้ชักหรือยาอื่นๆ ต้องหยุดยามาแล้ว 7 วัน
7. ไม่เป็นโรคหอบหืด, ผิวหนังเรื้อรัง, วัณโรค หรือภูมิแพ้ใดๆ
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 หากเคยเข้าไปในพื้นที่ ที่มีเชื้อมาเลเรียชุกชุม ต้องทิ้งระยะอย่างน้อยเกิน 1 ปี จึงบริจาคโลหิตได้
16. ต้องไม่ได้รับวัคซีนในระยะ 14 วัน หรือเซรัมในระยะ 1 ปี ที่ผ่านมา
17. ก่อนบริจาคโลหิตต้องรับประทานอาหารให้เรียบร้อย หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวข้าวหมู ของทอด ของหวาน แอ่งกะทิต่างๆ



การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง ในเวลานอนปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
2. รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารที่ประกอบด้วยกะทิ แขนงต่างๆ 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 เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี

ขณะบริจาคโลหิต

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

หลังบริจาคโลหิต

1. ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1 วัน
2. หลีกเลี่ยงการทำชาน้ำ หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ รวมถึงการหัวของหนักๆ เป็นเวลา 12 ชั่วโมง ภายหลังการบริจาคโลหิต เพื่อป้องกันการบวมซ้ำ
3. ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากมีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
4. ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล อย่าตกใจ ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อซ กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
5. ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานเป็นปายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก 1 วัน



AIT

6. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และรับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ 1 เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
