

การเตรียมตัวก่อน-หลังการบริจาคโลหิต

การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง ในเวลานอนปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
2. สุขภาพสมบูรณ์ทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาแก้อักเสบใดๆ
3. รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารที่ประกอบด้วยกะทิ แกงต่างๆ ของทอด ของหวาน ฯลฯ เนื่องจากจะทำให้สีของพลาสมาผิดปกติเป็นสีขาวขุ่นไม่สามารถนำไปใช้ได้
4. ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว และเครื่องดื่มเหลวเพิ่ม เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาณ โลหิตในร่างกาย จะช่วยป้องกันอาการแทรกซ้อน เช่น มึนงง อ่อนเพลีย หรือวิงเวียนศีรษะภายหลังบริจาคโลหิต
5. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
6. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี
7. ไม่อยู่ระหว่างทานยา เพื่อรักษาโรคบางอย่าง
8. ผู้บริจาคโลหิตประจำ สามารถบริจาคโลหิตได้ทุก 3 เดือน

ขณะบริจาคโลหิต

1. สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
2. เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ที่สามารถให้โลหิตไหลลงถุงได้ดี ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพทย์หาฝ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้ง เจ้าหน้าที่ที่ทราบล่วงหน้า
3. ทำตัวตามสบาย อย่างล้า หรือวิตกกังวล
4. ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
5. ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการ ผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในบริเวณนั้น ทราบทันที
6. หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อยนอนพักบนเตียงสักครู่ **ห้ามลุกจากเตียงทันที** อาจทำให้เวียนศีรษะเป็นลมได้ ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง

หลังบริจาคโลหิต

1. ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1 วัน
2. หลีกเลี่ยงการทำขำขานา หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ รวมถึงการท้าวของหนักๆ เป็นเวลา 12 ชั่วโมง ภายหลังการบริจาคโลหิต เพื่อป้องกันการบวมซ้ำ
3. **ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ** หากมีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ที่ทราบทันที
4. ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล อย่าตกใจ ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อซ กดให้แน่น และยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
5. ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานเป็นปายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล **ควรหยุดพัก 1 วัน**
6. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และรับประทานธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ 1 เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก

เหล่ากาชาดจังหวัดสระแก้ว ขอขอบคุณทุกท่านที่มาร่วมกันบริจาคโลหิต

"การให้เหนือสิ่งอื่นใด คือ ให้ชีวิต" ขอให้ทุกท่านสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยค่ะ



องค์การบริหารส่วนตำบลสระแก้ว
 วันที่ 25/03/2566
 วันที่ - ๒ - พ.ย. ๒๕๖๖
 เวลา
 ที่ว่าการอำเภอเมืองสระแก้ว
 ถนนสุวรรณศร สก ๒๗๐๐๐

ที่ สก ๐๑๑๘.๑/ ๑๑๕๖

๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

เรื่อง การออกหน่วยรับบริจาคโลหิต อวัยวะ และดวงตา ประจำเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๖

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลทุกตำบล/นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุกตำบล

สิ่งที่ส่งมาด้วย การเตรียมตัวก่อน - หลังการบริจาคโลหิต จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยอำเภอเมืองสระแก้วได้รับแจ้งจากเหล่ากาชาดจังหวัดสระแก้วว่า เหล่ากาชาดจังหวัดสระแก้วร่วมกับสาขาบริการโลหิตโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว ได้จัดหน่วยออกรับบริจาคโลหิต อวัยวะ และดวงตา ประจำเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๖

๑. วันพฤหัสบดีที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๓๐ น. ณ มณฑลทหารบกที่ ๑๙ ตำบลท่าเกษม อำเภอเมืองสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว

๒. วันพฤหัสบดีที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๓๐ น. ณ บริษัท โตโยต้าสระแก้ว ผู้จำหน่าย โตโยต้า จำกัด สาขาสระแก้ว อำเภอเมืองสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว

เพื่อให้การรับบริจาคโลหิต อวัยวะ และดวงตา เป็นไปด้วยความเรียบร้อย มีประสิทธิภาพ และได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ อำเภอเมืองสระแก้วจึงขอเชิญชวนท่านร่วมออกหน่วยรับบริจาคโลหิต และประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากรในสังกัดและประชาชนในพื้นที่ ร่วมบริจาคโลหิต อวัยวะ และดวงตา ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(จำเอกทนต์ศักดิ์ แทนประเสริฐ)
 หัวหน้าสำนักงานปลัด

(นายเอกภพ โสภณ)
 นายอำเภอเมืองสระแก้ว

(นายเพชรรัตน์ เทลิบทโชติ)

รองปลัด
 ปลัด
 เป็นส่วนราชการแทน
 องค์การบริหารส่วนตำบลสระแก้ว

*1/rev ทน อว
 10/11/2566
 -นศ.สม
 [Signature]*

(นางสาววิราณี สร้อยไข)
 หัวหน้างานบรรณการ ปฏิบัติงาน

- ๒ พ.ย. ๒๕๖๖
 ที่ทำการปกครองอำเภอ
 งานสำนักงานอำเภอ
 งานบริหารทั่วไป

โทร. / โทรสาร ๐ ๓๗๒๐๔ ๑๗๘๕

- กราบ ดำเนินการ อื่นปฏิบัติ
- ทำนียบ ทำนียบ
- ปลัด อบต. รองปลัด อบต. หัวหน้า สป. นักวิเคราะห์
- กอ. พนักงานชุมชน งานเกษตร อื่นๆ.....
- กองคลัง งานจัดเก็บฯ งานพัสดุ
- กองช่าง
- กองการศึกษา

(นายสมบัติ ชาญชัย)
 นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสระแก้ว