

นคท



สภาาชาดไทย  
The Thai Red Cross Society

ที่ ลข.อบ.๖๗๐๘ /2561

สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานี  
ถนนพรหมเทพ อำเภอเมืองอุบลราชธานี  
จังหวัดอุบลราชธานี 34000

9 กรกฎาคม 2561

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี  
เลขรับ ๒๑๐๐  
วันที่ 17 กค. 2561  
เวลา 14.50

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่รับบริจาคโลหิต

เรียน คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลการเตรียมตัวก่อนมาบริจาคโลหิต จำนวน 1 ชุด

ด้วยเหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานี ร่วมกับภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 7 จังหวัดอุบลราชธานี ขอเชิญชวนผู้มีสุขภาพดี ร่วมทำดีบริจาคโลหิตในโครงการ "จิตอาสา บริจาคโลหิต ด้วยหัวใจ หนึ่งคนให้ สามคนรับ" เพื่อเป็นการรณรงค์ปลูกจิตสำนึกด้านจิตสาธารณะหรือจิตอาสา ในการเป็นผู้ให้ด้วยการบริจาคโลหิต ด้วยความสมัครใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เพื่อให้มีปริมาณโลหิตเพียงพอและปลอดภัย อีกทั้งเป็นการประชาสัมพันธ์ ให้ผู้บริจาคโลหิตได้ทราบว่า การบริจาคโลหิต 1 ยูนิต (1 ถัง) สามารถนำไปช่วยชีวิตผู้ป่วยได้ถึง 3 คน

ในการนี้ เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกแก่ผู้บริจาคโลหิต ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 7 จังหวัดอุบลราชธานี จึงขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่ สำหรับการออกหน่วยเคลื่อนที่รับบริจาคโลหิต ในวันพุธที่ 29 สิงหาคม 2561 เวลา 10.00 - 15.00 น. ณ คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี และขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์เชิญชวนอาจารย์ นักศึกษา พนักงานเจ้าหน้าที่ และประชาชนทั่วไป หรือผู้ที่มีความประสงค์จะบริจาคโลหิตได้ตามวัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าว เพื่อนำโลหิตไปช่วยเหลือผู้ป่วยที่ต้องการใช้โลหิตเพื่อการรักษาพยาบาลต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณอย่างยิ่ง มา ณ โอกาสนี้

19 กค ๖๑ รวญม/อบค/๑๑๖/๑๑๗

- แห่งภาค๓ ขอมาขอใช้สถานที่เพื่อ  
รับบริจาคโลหิตในวันที่ 29 ส.ค. 61

นค ทวีปพงษ์มจรพร

- นวรัตน์พร ทวีปพงษ์มจรพร

๐๙/๗/๖๑

- คิมดาวัน ไมคอง เพชรวังทอง ปตท.วิมลวิจิตร มอ.อุบล

ขอแสดงความนับถือ

(นางยุพากร วิฑูรย์)

นายกเหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานี

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 7 จังหวัดอุบลราชธานี

โทร.045 244 628 ,08 5111 6203

โทรสาร 045 244 629

www.region07th@gmail.com

นางกัลยา อีระพงษ์นาร

เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

17 ก.ค. 61

นางกัลยา อีระพงษ์นาร

17 ก.ค. 61



## การเตรียมตัวก่อน-ขณะและหลังบริจาคโลหิต

### การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ในเวลาอนปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
2. สุขภาพสมบูรณ์ทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาปฏิชีวนะใดๆ
3. ควรรับประทานอาหารประจำมือก่อนมาบริจาคโลหิต
4. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทที่มีไขมันสูง ภายใน 6 ชั่วโมง ก่อนมาบริจาคโลหิต ได้แก่ ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู เพราะจะทำให้พลาสมาหรือน้ำเหลือง มีสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้รักษาผู้ป่วยได้
5. การดื่มน้ำก่อนบริจาคโลหิต 30 นาที ประมาณ 3-4 แก้ว ซึ่งเท่ากับปริมาณโลหิตที่เสียไปในการบริจาค จะทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น และช่วยลดภาวะการเป็นลมจากการบริจาคโลหิตได้
6. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
7. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี
8. งดบริจาคโลหิตก่อนและหลังการเดินทางโดยเครื่องบิน 24 ชั่วโมง

### ขณะบริจาคโลหิต

1. สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
2. เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพ้ยาทาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ที่ทราบล่วงหน้า
3. ไม่ควรสวมแว่นตาดำเพราะยากต่อการสังเกตเมื่อมีอาการผิดปกติ
4. ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมเพราะอาจสำลักและไปอุดกั้นทางเดินหายใจได้
5. หลีกเลี่ยงการเล่นโทรศัพท์มือถือเพราะอาจทำให้ตาลาย วิงเวียนศีรษะหรือมีการขยับแขนทำให้เข็มเลื่อนหลุดได้
6. ไม่ควรรองแขนข้างที่เจาะเพราะอาจทำให้เข็มเลื่อนหลุดและอัตราการไหลโลหิตลดลง
7. ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการ ผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อากาธา อากาธาเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที
8. หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อย ควรนอนพักบนเตียง 5-10 นาที ไม่ควรรีบร้อนลุกออกจากเตียง เพราะอาจทำให้เวียนศีรษะเป็นลมได้
9. นอนพักผ่อนกระทั่งรู้สึกสบายดีจึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง



## หลังบริจาคโลหิต

1. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่เจ้าหน้าที่จัดไว้บริการ และนั่งพักอย่างน้อย 15 นาทีให้ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1 วัน
2. ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากมีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
3. หลีกเลี่ยงการขึ้นลงลิฟท์ บันไดเลื่อน อาจทำให้รู้สึกเวียนและเป็นลมได้
4. ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานป็นปายที่สูง ทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล หรือการทำงานภายใต้ภาวะความกดอากาศที่มีการเปลี่ยนแปลงเช่นในอุโมงค์หรือใต้น้ำ ควรหยุดพัก 1 วัน
5. หลีกเลี่ยงการทำซาวน่า หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ ไม่ใช้กำลังแขนที่เจาะบริจาค เช่น ยกของหนัก เป็นเวลา 24 ชั่วโมง หลังการบริจาคโลหิต
6. ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อช กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
7. ควรพักผ่อนและอยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนอบอ้าว ไม่มีกลิ่นเหม็นอับ
8. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน อาทิ การเดินซื้อของอยู่ในบริเวณที่แออัดหรืออากาศร้อนอบอ้าว การขับรถระยะทางไกล เป็นต้น
9. หลังจากบริจาคโลหิต ให้รับประทานอาหารตามปกติ ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นเพื่อชดเชยโลหิตที่บริจาค
10. รับประทานอาหารธาตุเหล็กวันละ 1 เม็ด จนหมด ชดเชยธาตุเหล็กที่เสียไปจากการบริจาคโลหิต และป้องกันการขาดธาตุเหล็ก เพื่อให้สามารถบริจาคโลหิตได้อย่างสม่ำเสมอ
11. การรับประทานอาหารธาตุเหล็กบำรุงโลหิต พร้อมกับเครื่องดื่มที่มีวิตามินซีสูง เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง หรือน้ำมะเขือเทศ จะทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารธาตุเหล็กบำรุงโลหิต พร้อมกับเครื่องดื่มประเภทชาและนม เพราะจะไปขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็ก