

การเตรียมตัว

ก่อน/หลัง

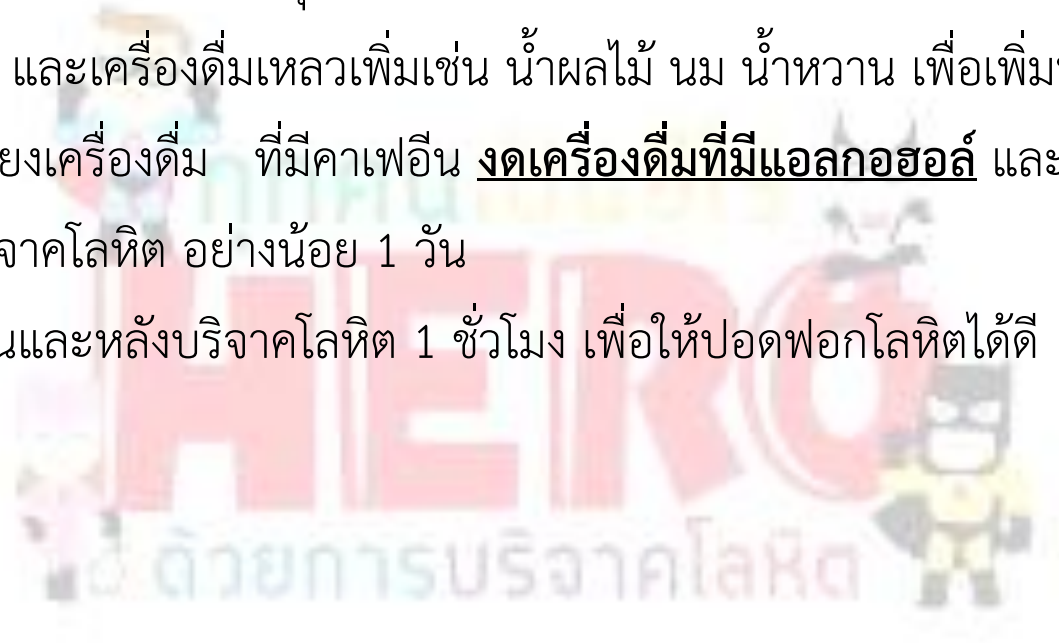
บริจาคโลหิต

งานอนามัยและสุขภาพ กองพัฒนานักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

1. นอนหลับให้เพียงพอในคืนก่อนวันบริจาคอย่างน้อย 6 ชั่วโมง
2. รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เนื่องจากจะทำให้สีของพลาสมาผิดปกติเป็นสีขาวขุ่นไม่สามารถนำไปใช้ได้
3. ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว และเครื่องดื่มเหลวเพิ่มเช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาณโลหิตในร่างกาย หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม ที่มีคาเฟอีน งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และไม่รับประทานยาใดๆ ก่อนวันบริจาคโลหิต อย่างน้อย 1 วัน
4. งดสูบบุหรี่ ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี

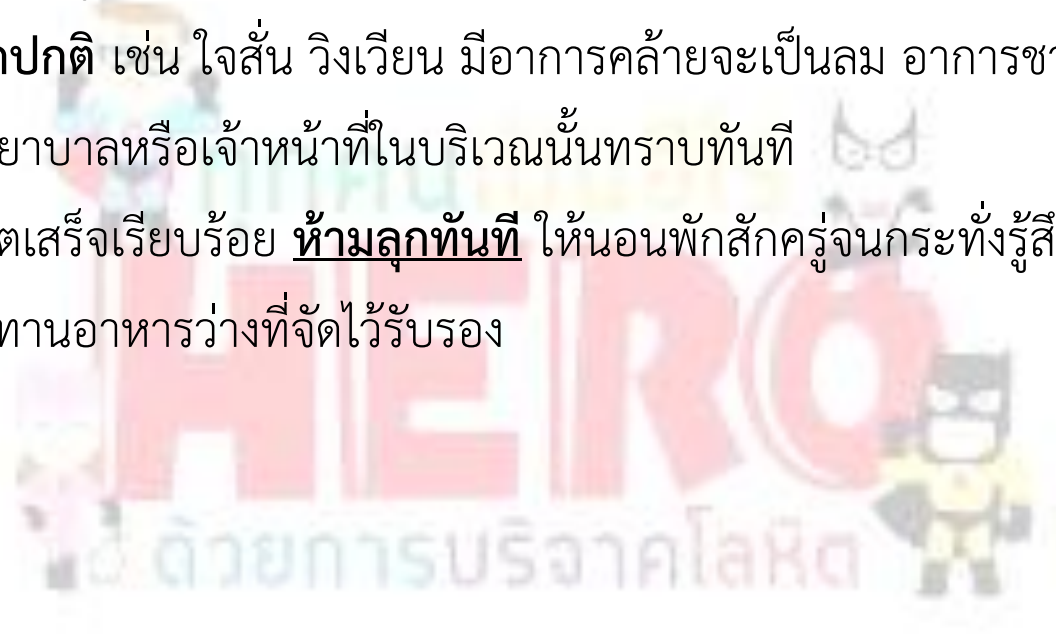


ขณะบริจาคโลหิต

1. สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
2. ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่งหรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
3. ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก

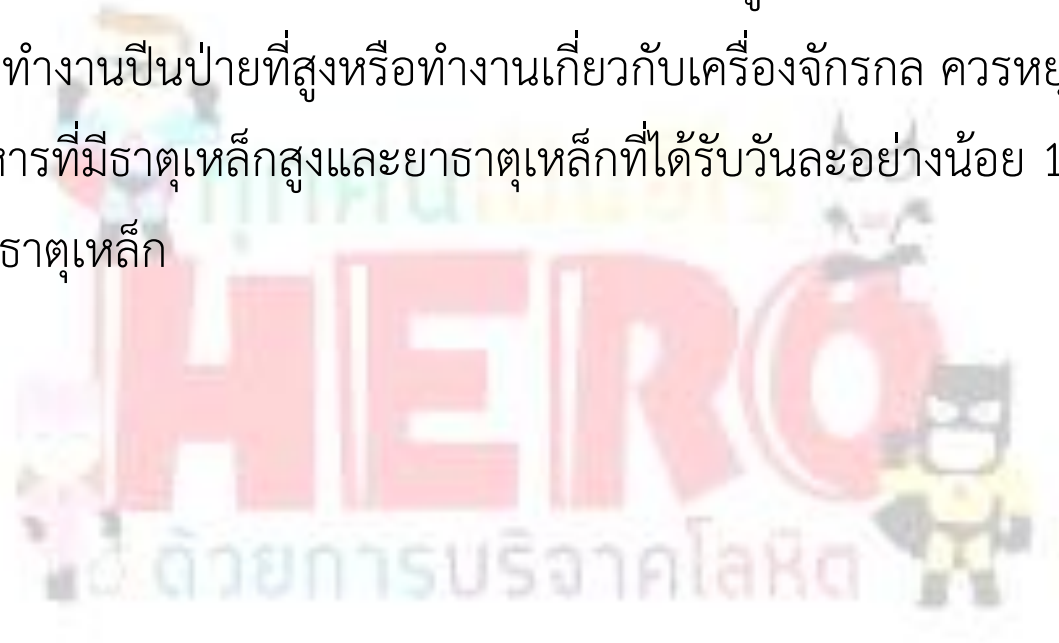
หากมีอาการผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชาอาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในบริเวณนั้นทราบทันที

4. หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อย **ห้ามลุกทันที** ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง



หลังบริจาคโลหิต

1. หลีกเลียงการทำชาวน้ำ หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆเป็นเวลา 24 ชั่วโมง หลังการบริจาคโลหิตดื่มน้ำมากกว่าปกติเป็นเวลา 1-2 วัน ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผลให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อซ กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที
2. ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานป็นฝ่ายที่สูงหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก 1 วัน
3. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงและยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละอย่างน้อย 1 เม็ด จนหมดเพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก





ขอขอบพระคุณทุกท่าน
ที่ติดตามและให้ความร่วมมือด้วยดีเสมอมา

ด้วยการบริจาคโลหิต



ติดตามข่าวสารได้ที่ เว็บไซต์งานอนามัยฯ <http://health.sdd.snru.ac.th/>
หรือ facebook : ฝ่ายอนามัยและสุขาภิบาล กองพัฒฯ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
ขอขอบคุณข้อมูลจาก : ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
สภากาชาดไทย www.blooddonationthai.com