

## ขอเชิญทุกท่านร่วมบริจาคโลหิต

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ร่วมกับเหล่ากาชาดจังหวัดนครศรีธรรมราช ขอเชิญร่วมบริจาคโลหิต เพื่อน้อมถวายความอาลัยเป็นพระราชกุศล แต่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในพุทธที่ ๑๗ และ ๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. ณ โถงล่างอาคารไทยบุรี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

### คุณสมบัติของผู้บริจาคโลหิต

๑. อายุระหว่าง ๑๗-๖๐ ปีบริบูรณ์
๒. น้ำหนัก ๔๕ กิโลกรัมขึ้นไป สุขภาพทั่วไปสมบูรณ์ดี
๓. ไม่มีประวัติเป็นโรคตับอักเสบ หรือติดเชื้อ ตัวเหลือง ตาเหลือง
๔. ไม่เป็นไข้มาเลเรียนมาในระยะ ๓ ปี ที่ผ่านมาและไม่เป็นกามโรค โรคติดเชื้อต่างๆ ไอเรื้อรัง ภูมิแพ้ โลหิตออกง่ายผิดปกติ โรคเลือดต่างๆ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคลมชัก โรคผิวหนังเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคไต โรคเบาหวาน โรคไทรอยด์
๕. ไม่อยู่ในระหว่างทานยาแก้อักเสบในระยะ ๗ วันที่ผ่านมา
๖. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ หรือสำส่อนทางเพศ ไม่มีประวัติติดยาเสพติด
๗. งดการบริจาคโลหิตภายหลังผ่าตัด คลอดบุตรหรือแท้งบุตร ๖ เดือน (ถ้ามีการรับโลหิตมาต้องงดบริจาคโลหิต ๑ ปี)
๘. สตรีไม่อยู่ในระหว่างมีประจำเดือน หรือตั้งครรภ์

### ดูแลตัวเองก่อนมาบริจาคโลหิต

- ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย ๖ ชั่วโมง
- ควรมีความสุขสมบูรณ์ดีทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด
- ควรรับประทานอาหารมาก่อน และเป็นอาหารที่ย่อยง่ายไม่มีไขมัน
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนมาบริจาคอย่างน้อย ๒๔ ชม.
- งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต ๑ ชั่วโมงเพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี

### ข้อควรปฏิบัติหลังบริจาคโลหิต

๑. นอนพักผ่อนเพียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันทีจะเวียนศีรษะเป็นลมได้
๒. ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ และดื่มน้ำมากกว่าปกติเป็นเวลา ๑ วัน
๓. ไม่ควรรีบร้อนกลับควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากเวียนศีรษะให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
๔. รับประทานอาหารธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ ๑ เม็ด จนหมดเพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
๕. หลีกเลี่ยงการใช้กำลังแขนขาค้างที่เจาะเป็นเวลา ๑๒ ชั่วโมง เพื่อป้องกันการบวมซ้ำ
๖. งดกิจกรรมที่ใช้กำลังและเสียเหงื่อที่ทำให้อ่อนเพลีย

### ผู้บริจาคโลหิตโปรดทราบ ท่านที่มีประวัติดังต่อไปนี้ ควรงดการบริจาคโลหิตคือ

- มีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่ใช่คู่ของตน
- เคยเป็นผู้ที่เสพยาเสพติดโดยใช้เข็มฉีดยา
- รู้ตัวว่าติดเชื้อเอชไอวี

หลังจากร่างกายได้บริจาคโลหิตออกไปแล้ว ไช้กระดูกจะเป็นส่วนสำคัญในการสร้าง เม็ดโลหิตขึ้นมาทดแทนให้มีปริมาณโลหิตในร่างกาย เท่าเดิม ซึ่งทั้งระยะไว้เพียง ๓ เดือน ผู้บริจาคโลหิตก็จะสามารถทำการบริจาคโลหิตได้อีกครั้งหนึ่ง

สอบถามรายละเอียดได้ที่ คุณวิมลลักษณ์ ธีรวัจน์ งานบริการสวัสดิการ ส่วนกิจการนักศึกษา โทร.๐๗๕-๖๗๓๑๔๗