

## ขอเชิญทุกท่านร่วมบริจาคโลหิต

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ร่วมกับภาคบริการโลหิตที่ ๑๑ จ.นครศรีธรรมราช สภากาชาดไทย ขอเชิญทุกท่านร่วมบริจาคโลหิต เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในวันพฤหัสบดีที่ ๑๔ และวันศุกร์ที่ ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒ เวลา ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น. ณ โถงล่างอาคารเรียนรวม ๕

(นักศึกษาได้รับการบันทึกคะแนนบัณฑิตคนดีจำนวน ๕ คะแนนและชั่วโมงจิตอาสา กยศ. ๕ ชั่วโมง)

### คุณสมบัติของผู้บริจาคโลหิต

- ๑.อายุระหว่าง ๑๗-๖๐ ปีบริบูรณ์
- ๒.น้ำหนัก ๔๕ กิโลกรัมขึ้นไป สุขภาพทั่วไปสมบูรณ์ดี
- ๓.ไม่มีประวัติเป็นโรคตับอักเสบ หรือดีซ่าน ตัวเหลือง ตาเหลือง
- ๔.ไม่เป็นไข้มาเลเรียมาในระยะ ๓ ปี ที่ผ่านมาและไม่เป็นกามโรค โรคติดต่อต่างๆ ไอเรื้อรัง ไข้มโหฬาร 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.นอนพักผ่อนเพียงพอ ห้ามลุกจากเตียงทันทีจะเวียนศีรษะเป็นลมได้
- ๒.ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ และดื่มน้ำมากกว่าปกติเป็นเวลา ๑ วัน
- ๓.ไม่ควรรีบร้อนกลับควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากเวียนศีรษะให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
- ๔.รับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ ๑ เม็ด จนหมดเพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
- ๕.หลีกเลี่ยงการใช้กำลังแขนขาค้างที่เจาะเป็นเวลา ๑๒ ชั่วโมง เพื่อป้องกันการบวมซ้ำ
- ๖.งดกิจกรรมที่ใช้กำลังและเสียเหงื่อที่ทำให้อ่อนเพลีย

### ผู้บริจาคโลหิตโปรดทราบ ท่านที่มีประวัติดังต่อไปนี้ ควรงดการบริจาคโลหิตคือ

- มีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่ใช่คู่ของตน
- เคยเป็นผู้ที่เสพยาเสพติดโดยใช้เข็มฉีดยา
- รู้ตัวว่าติดเชื้อเอชไอวี

หลังจากร่างกายได้บริจาคโลหิตออกไปแล้ว ไชกระดูจะเป็นส่วนสำคัญในการสร้าง เม็ดโลหิตขึ้นมาทดแทนให้มีปริมาณโลหิตในร่างกาย เท่าเดิม ซึ่งทั้งระยะไว้เพียง ๓ เดือน ผู้บริจาคโลหิตก็จะสามารถทำการบริจาคโลหิตได้อีกครั้งหนึ่ง

สอบถามรายละเอียดได้ที่ ศูนย์บริการโลหิต ธีรวัจน์ งานบริการสวัสดิการ ส่วนกิจการนักศึกษา โทร.๐๗๕-๖๗๓๑๔๗

เตรียมตัวอย่างไร

# ก่อนไปบริจาคโลหิต


 สภากาชาดไทย  
The Thai Red Cross Society

## คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

1. อายุระหว่าง 17 ปี ถึง 70 ปีบริบูรณ์
2. น้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป สุขภาพทั่วไปสมบูรณ์ดี
3. ไม่มีประวัติเป็นโรคตับอักเสบ หรือดีซ่าน ตัวเหลือง, ตาเหลือง
4. ไม่เป็นไข้มาเลเรียมาในระยะ 3 ปี ที่ผ่านมา ไม่เป็นกามโรค, โรคติดเชื้อต่างๆ ไอเรื้อรัง, ไขมีโลหิต โลหิตออกง่ายผิดปกติ, โรคเลือดชนิดต่างๆ โรคหอบหืด ภูมิแพ้, โรคลมชัก, โรคผิวหนังเรื้อรัง โรคหัวใจ, โรคไต, โรคเบาหวาน, โรคไทรอยด์
5. ไม่อยู่ระหว่างทานยาแก้อักเสบในระยะ 7 วันที่ผ่านมา
6. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ หรือสำล่อนทางเพศ, ไม่มีประวัติติดยาเสพติด
7. งดการบริจาคโลหิตภายหลังผ่าตัด, คลอดบุตร หรือแท้งบุตร 6 เดือน (ถ้ามีการรับโลหิตมาต้องงดบริจาคโลหิต 1 ปี)
8. สตรีไม่อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์



## ดูแลตัวเองก่อนมาบริจาคโลหิต

- ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ควรมีสุขภาพสมบูรณ์ดีทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาใดๆ
- ควรดื่มน้ำ 3-4 แก้ว ก่อนบริจาคอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง
- ควรรับประทานอาหารมาก่อนให้เรียบร้อย และเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ไม่มีไขมัน
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนมาบริจาคโลหิต อย่างน้อย 24 ชั่วโมง
- งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี

## ข้อปฏิบัติหลังบริจาคโลหิต

- นอนพักบนเตียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันที จะเวียนศีรษะเป็นลมได้
- ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ และดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1 วัน
- ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากเวียนศีรษะให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ที่ทราบทันที
- รับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ 1 เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
- หลีกเลี่ยงการใช้กำลังแขนข้างที่เจาะเป็นเวลา 12 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการบวมซ้ำ
- งดกิจกรรมที่ใช้กำลังและเสียเหงื่อที่ทำให้อ่อนเพลียได้

ผู้บริจาคโลหิตโปรดทราบ ท่านที่มีประวัติดังกล่าวนี้ ควรงดการบริจาคโลหิต

- มีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่ใช่คู่นอนของตน
- เคยเป็นผู้ที่เสพยาเสพติดโดยใช้เข็มฉีดยา
- รู้ตัวว่าติดเชื้อเอชไอวี

วัน

เวลา

สถานที่



ทุกท่านมั่นใจได้ว่าอุปกรณ์ทุกชิ้นที่ใช้ในการรับบริจาคโลหิต ใช้ครั้งเดียวสำหรับคนแล้วทิ้ง



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย และสาขาบริการโลหิตเหล่ากาชาดจังหวัดทั่วประเทศ  
 ถ.อังรีนุวงศ์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร. 0 2263 9600-99 ต่อ 1760, 1761, 1770, 1771 โทรสาร 0 2252 1601  
 www.blooddonationthai.com www.redcross.or.th