

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “เตรียมตัวให้พร้อมก่อนและหลังบริจาคโลหิต”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ การบริจาคโลหิตนับเป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ล้ำค่า โดยเฉพาะผู้ที่บาดเจ็บหนัก หรือมี ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับโลหิตและมีความจำเป็นต้องใช้โลหิตโดยด่วน แต่ทั้งนี้ ผู้ที่บริจาคโลหิตจะต้องมีความพร้อมก่อน การบริจาค เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายของตนเอง และได้โลหิตที่มีคุณภาพอีกด้วย

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ให้ข้อแนะนำเตรียมความพร้อมก่อนบริจาคโลหิต ได้แก่ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ในเวลาอนปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ ระหว่างรับประทานยาปฏิชีวนะใดๆ เช่น ยาแก้อักเสบ ต้องหยุดยาแล้วอย่างน้อย 7 วัน รับประทานอาหารประจำมือก่อนมา บริจาคโลหิต ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทที่มีไขมันสูง ภายใน 6 ชั่วโมง ได้แก่ ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู เพราะ จะทำให้พลาสมาสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้รักษาผู้ป่วยได้ การดื่มน้ำก่อนบริจาคโลหิต 30 นาที ประมาณ 3-4 แก้ว ซึ่ง เท่ากับปริมาณโลหิตที่เสียไปในการบริจาค จะทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น และช่วยลดภาวะการเป็นลมจากการบริจาคโลหิตได้

รวมถึง งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย 24 ชั่วโมง และ งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาค โลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี เป็นที่สำคัญเช่นกัน

และเมื่อบริจาคเลือดโลหิตเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นอนพักบนเตียง 5-10 นาที ก่อนลุกจากเตียง เพราะหาก เคลื่อนไหวในทันที อาจทำให้เวียนศีรษะเป็นลมได้ ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทาน อาหารว่างที่จัดไว้รับรอง นอกจากนี้ ให้ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1 วัน และถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อช กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่ บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล รวมถึงการรับประทานธาตุเหล็กบำรุงโลหิต พร้อมกับเครื่องดื่มที่มีวิตามินซีสูง เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง หรือน้ำมะเขือเทศ จะทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี ยกเว้นชาเขียว เพราะจะไปขัดขวางการดูดซึมของธาตุ เหล็กได้เช่นกัน

นอกจากนี้การทำกิจวัตรประจำวัน อาจเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ อาทิ หลังการบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงการขึ้น ลงลิฟท์ บันไดเลื่อน อาจทำให้รู้สึกวิงเวียนและเป็นลมได้, ควรพักผ่อนและหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมต่อเนื่องเป็นระยะ เวลานาน อาทิ การเดินซื้อของ อยู่ในบริเวณที่แออัดหรืออากาศร้อนอบอ้าว เป็นต้น หลีกเลี่ยงการทำชาวน้ำ หรือออกกำลังกาย ที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ ไม่ใช่กำลังแขนที่เจาะบริจาค เช่น ยกของหนัก เป็นเวลา 24 ชั่วโมง หลังการบริจาคโลหิต

## จบบทความประจำวัน เรื่อง “เตรียมตัวให้พร้อมก่อนและหลังบริจาคโลหิต”

เรียบเรียงโดย อานนท์ นันตสุนทร / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์รามาธิบดี