

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “สุขภาพดีด้วยการบริจาคโลหิต”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ โลหิตประกอบด้วยส่วนน้ำเหลืองหรือพลาสมาและส่วนเม็ดเลือด โดยมีไขกระดูกเป็นอวัยวะที่สร้างเม็ดเลือดทั้ง 3 ชนิด ได้แก่ เม็ดเลือดแดงซึ่งทำหน้าที่ขนส่งออกซิเจนไปยังอวัยวะต่างๆ เม็ดเลือดขาวซึ่งทำหน้าที่ต่อต้านเชื้อโรค และเกล็ดเลือดซึ่งช่วยห้ามเลือดเวลามีเลือดออก ครับ/คะ

เม็ดโลหิตแต่ละชนิดมีอายุการทำงาน คือ เม็ดเลือดแดง มีอายุ 120 วัน เม็ดเลือดขาว มีอายุ 13-20 วัน และเกล็ดเลือด มีอายุ 7-10 วัน ในช่วงเวลาดังกล่าวเม็ดเลือดจะค่อย ๆ เสื่อมสภาพลง และเมื่อหมดอายุจะถูกกำจัดออกไปโดยกลไกของร่างกาย ไขกระดูกจะสร้างเซลล์เม็ดเลือดชุดใหม่ที่มีสภาพดีขึ้นมาทดแทนโดยไม่มีวันหมด การบริจาคโลหิตคือนำเลือดออกจากร่างกายประมาณ 350-450 มิลลิลิตร จากทั้งหมดประมาณ 5 ลิตร จึงเป็นเพียงการนำโลหิตสำรองออกมา โดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายใดๆ แก่ร่างกาย เพราะไขกระดูกสามารถสร้างโลหิตขึ้นมาทดแทนได้

ดังนั้น การบริจาคโลหิตนอกจากจะเป็นการช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ ได้ทำบุญ และยังทำให้ผู้บริจาคโลหิตมีจิตใจที่สดชื่นเบิกบานแล้ว ยังทำให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพของผู้บริจาคโลหิตด้วยเช่นกัน ดังนี้

**1. ร่างกายได้สร้างเม็ดเลือดใหม่ ๆ** ซึ่งแข็งแรงและทำงานได้ประสิทธิภาพกว่าเดิม ทำให้เม็ดเลือดแดงลำเลียงออกซิเจนได้เต็มที่ เม็ดเลือดขาวทำลายสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น และเกล็ดเลือดซ่อมแซมรอยฉีกขาดของหลอดเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**2. ลดความเสี่ยงของโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน** มีการวิจัยพบว่า การบริจาคโลหิตช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และลดความเสี่ยงโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันในเพศชายได้ การบริจาคโลหิตอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ธาตุเหล็กสะสมในร่างกายลดลง โดยธาตุเหล็กอาจก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ ส่งผลให้หลอดเลือดตีบและอุดตันได้

**3. ลดความเสี่ยงของภาวะหลอดเลือดแดงตีบ** มีการวิจัยพบว่าการเจาะเลือดออกเป็นประจำ จะช่วยลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาล และทำให้สัดส่วนไขมันดีต่อไขมันไม่ดีดีขึ้น ในคนที่มีกลุ่มอาการทางเมตาบอลิกซึ่งจะมีความดันสูง น้ำตาลสูง และไขมันสูง

**4. ได้ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุก 3 เดือน** เช่น การวัดความดันโลหิต การตรวจภาวะโลหิตจาง

**5. ทำให้ทราบหมู่โลหิต** ทั้งระบบ A B O และระบบ Rh

**6. ผู้ที่บริจาคโลหิตจำเป็นต้องงดเว้นพฤติกรรมเสี่ยง** ทั้งต่อเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสตับอักเสบบี ซีฟิลิส และเอดส์ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อทั้งผู้บริจาคและเพื่อความปลอดภัยต่อผู้รับ

ท่านผู้ฟังครับ/คะ นอกจากนี้ ผู้บริจาคจะได้รับการตรวจเชื้อเหล่านี้ทุกครั้ง เพราะโลหิตทุกยูนิตที่ได้รับการบริจาคต้องผ่านกระบวนการคัดกรองเชื้อต่าง ๆ ในห้องปฏิบัติการ ครับ/คะ

## จบบทความประจำวัน เรื่อง “สุขภาพดีด้วยการบริจาคโลหิต”

เรียบเรียงโดย อรรณญา ชมชื่น / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

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

ที่มา : สภาอากาศไทย