



SHARE A LITTLE
CARE A LITTLE
DONATE BLOOD



หนึ่งหยดโลหิต

เพื่อชีวิต

เพื่อนมนุษย์



ชุมนุมทานตะวันจิตอาสา

โรงเรียนแม่ใจวิทยาคม

อ.แม่ใจ จ.พะเยา

การให้

มือของผู้ให้ อยู่สูงกว่ามือของผู้รับ
ชื่อของผู้ให้ น่าจดจำกว่าชื่อของผู้ขอ
เกียรติของผู้ให้ กรุ่นหอมอยู่นอกกาลสมัย
ยิ่งกว่าเกียรติศักดิ์ของนักรบและปวงวีรบุรุษ ➡ ว.วชิรเมธี

การให้ แค่เพียงคิดจะทำ ใจก็ยังเป็นสุขครั้นได้ให้แล้ว จิตใจก็ชุ่มชื่นเบิกบานเมื่อวันเวลาผ่านไป หวนกลับไปรำลึกถึงดวงหน้าอันเปี่ยมสุขของผู้รับ ความปิติสุขก็ย้อนกลับมาทำให้หัวใจอึดอัด

“การให้ จึงเป็นความสุขแท้ทั้งเวลาก่อนให้ขณะที่ให้ และหลังจากได้ให้ไปแล้ว”

คนที่ไม่เคยเป็นผู้ให้ ย่อมยากที่จะได้รับ “การให้” มองอย่างธรรมดาดูเหมือนว่าเป็นการสูญเสีย แต่แท้ที่จริงแล้ว ผู้ให้ คือ ผู้ที่ได้รับต่างหากคนที่เป็นผู้ให้จึงมีเกียรติคุณเกริกกระจายชั่วฟ้าดินสลายทั้งนี้ นั่นเป็นเพราะ

“โลกคารวะผู้ให้ แต่บอดใต้ออกอวยและโก่งกิน”

ข้อดีของการบริจาคโลหิต

1. ได้รับความภูมิใจที่ได้เสียสละโลหิตในร่างกายเพื่อเป็นสาธารณประโยชน์ต่อผู้อื่น เป็นการทำบุญอันยิ่งใหญ่ซึ่งจะทำให้มีความสุขใจ

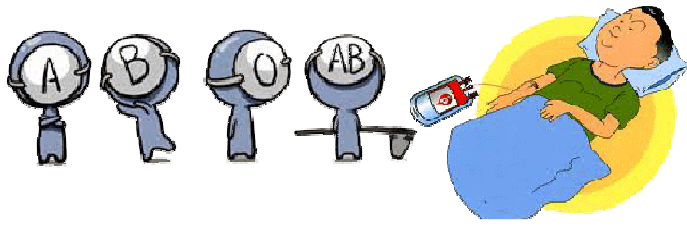
2. ได้รับการตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำทุก 3 เดือน

3. ได้รับทราบหมู่โลหิตของตนเอง ทั้งระบบ ABO

และระบบ Rh

4. โลหิตทุกยูนิตที่ได้รับบริจาค ต้องผ่านกระบวนการคัดกรองเชื้อต่างๆ ในห้องปฏิบัติการ เหมือนกับการที่ผู้บริจาคได้รับการตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี, ไวรัสตับอักเสบดี, ซี, เอชไอวี และอื่นๆ

ผู้บริจาคโลหิต



1. มีน้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป
2. อายุระหว่าง 17 ปี ถึง 60 ปีบริบูรณ์
3. มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว
4. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือติดยาเสพติด
5. สตรีไม่อยู่ในระหว่างมีประจำเดือน ตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร



คำแนะนำเกี่ยวกับการบริจาคโลหิต

ก่อนบริจาคโลหิต

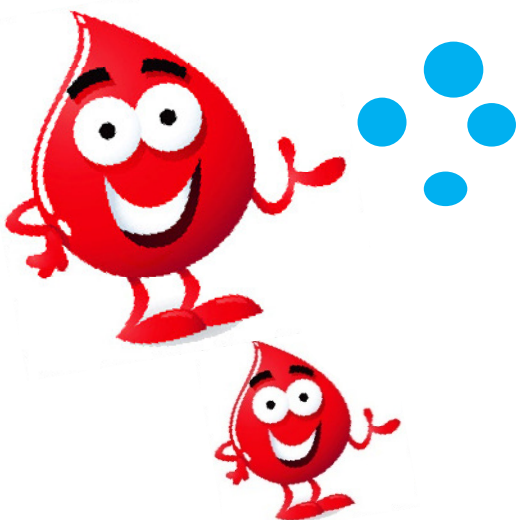
1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง
2. ไม่มีอาการท้องเสียท้องร่วง ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาใดๆ
3. รับประทานอาหารมื้อหลักมาก่อน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ หรืออาหารที่ประกอบด้วยกะทิ เช่น แกงต่างๆ
4. ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว และเครื่องดื่มเกลือเพิ่ม เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน
5. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนบริจาคโลหิตอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
6. งดสูบบุหรี่ ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดพอกโลหิตได้ดี

ขณะบริจาคโลหิต

1. สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
2. ทำตัวตามสบาย อย่างถนัด หรือวิตกกังวล
3. ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
4. ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก
5. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชาอาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้พยาบาลในบริเวณนั้นทราบทันที

หลังบริจาคโลหิต

1. นอนพักบนเตียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันที
2. ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1-2 วัน
3. หลีกเลี่ยงการทำชาวน้ำ หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ ใช้กำลังแขน ข้างที่เจาะ รวมถึงการหิ้วของหนักๆ เป็นเวลา 24 ชั่วโมงภายหลังการบริจาคโลหิต
4. ถ้ามีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติให้รีบนั่งก้มศีรษะต่ำ ระหว่างเข้าหรือนอนราบยกเท้าสูงจนกระทั่งมีอาการปกติจึงลุกขึ้น และเดินทาง กลับป้องกันอุบัติเหตุจากการล้ม
5. ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล อย่าตกใจให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบน ผ้าก๊อซ กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที
6. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละอย่างน้อย 1 เม็ดจนหมด เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก



ปัจจุบันศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ต้องจัดหาโลหิตให้ได้วันละ 1,500 ยูนิต เดือนหนึ่งไม่ต่ำกว่า 45,000 ยูนิตจึงจะเพียงพอจ่ายให้กับผู้ป่วยตามโรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศโดยแบ่งเป็น หมู่โลหิตที่จำเป็นต้องจัดหาโลหิตในแต่ละวัน ดังนี้

หมู่ A	วันละ	400	ยูนิต
หมู่ B	วันละ	400	ยูนิต
หมู่ O	วันละ	600	ยูนิต
หมู่ AB	วันละ	100	ยูนิต