

## ขอเชิญทุกท่านร่วมบริจาคโลหิต

ขอเชิญทุกท่านร่วมบริจาคโลหิต เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ในวันพุธที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. และวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น ณ โถงล่าง อาคารไทยบุรี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

(นักศึกษาได้รับการบันทึกคะแนนบัณฑิต จำนวน ๓ คะแนน และชั่วโมงจิตอาสา ๕ ชั่วโมง)

### คุณสมบัติของผู้บริจาคโลหิต

๑. อายุระหว่าง ๑๗-๖๐ ปีบริบูรณ์
๒. น้ำหนัก ๔๕ กิโลกรัมขึ้นไป สุขภาพทั่วไปสมบูรณ์ดี
๓. ไม่มีประวัติเป็นโรคตับอักเสบ หรือติดเชื้อ วัณโรค ตาเหลือง ตาเหลือง
๔. ไม่ใช่ไข้มาเลเรียมาในระยะ ๓ ปี ที่ผ่านมาและไม่เป็นกามโรค โรคติดต่อต่างๆ ไ้เรื้อรัง ภูมิแพ้ โลหิต ออกร่างผิดปกติ 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
- ควรมีสุขภาพสมบูรณ์ดีทุกประการ ไม่ใช่ไข้หวัด
- ควรรับประทานอาหารมาก่อน และเป็นอาหารที่ย่อยง่ายไม่มีไขมัน
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนมาบริจาคอย่างน้อย ๒๔ ชม.
- งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต ๑ ชั่วโมงเพื่อให้ปอดพอกโลหิตได้ดี

### ข้อควรปฏิบัติหลังบริจาคโลหิต

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

### ผู้บริจาคโลหิตโปรดทราบ ท่านที่มีประวัติดังต่อไปนี้ ควรงดการบริจาคโลหิตคือ

- มีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่ใช่คู่ของตน
- เคยเป็นผู้ที่เสพยาเสพติดโดยใช้เข็มฉีดยา
- รู้ตัวว่าติดเชื้อเอดส์

หลังจากร่างกายได้บริจาคโลหิตออกไปแล้ว ไ้กระดูกจะเป็นส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดโลหิตขึ้นมาทดแทนให้มีปริมาณโลหิตในร่างกายเท่าเดิมซึ่งทิ้งระยะไว้เพียง ๓ เดือน ผู้บริจาคโลหิตก็จะสามารถทำการบริจาคโลหิตได้อีกครั้งหนึ่ง

สอบถามรายละเอียดได้ที่ คุณวิมลลักษณ์ หยาดหยัน งานบริการสุขภาพ โทร.๐๗๕-๖๗๓๑๒๒

# ข้อดีของการบริจาคโลหิต

ที่มา เว็บไซต์ : www.dek-d.com

## ข้อดีข้อที่ 1 ทำให้สุขภาพแข็งแรง

น้องๆ สงสัยกันมั๊ยคะ ว่าการบริจาคเลือด เป็นการเอาเลือดออกจากตัวแล้วร่างกายจะแข็งแรงขึ้นได้ยังไง? จริงๆ เลือดที่บริจาคออกไปเป็นเลือดส่วนเกินของร่างกายคะ หรือประมาณ 7% ของปริมาณเลือดทั้งหมดในร่างกาย โดยก่อนจะบริจาคจะมีการพิจารณาจากน้ำหนักตัวของผู้ให้บริจาคก่อน ดังนั้นเลือดที่เสียไปจะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ตรงกันข้ามกลับกระตุ้นให้ไขกระดูกผลิตเม็ดโลหิตใหม่ขึ้นมาแทน ระบบไหลเวียนของเลือดจะดีขึ้น ทำให้ร่างกายแข็งแรงตามมาคะ

แต่อย่าลืมว่าบริจาคเสร็จไม่ได้แข็งแรงทันทีถึงขนาดออกไปเตะบอลได้นะคะ ของเหล่านี้ต้องใช้เวลาชกเล็กน้อย ที่สำคัญเมื่อบริจาคเสร็จแล้ว น้องๆ ควรนั่งพักและทานของว่างที่ทางเจ้าหน้าที่เตรียมไว้ให้ ให้ร่างกายปรับสภาพน้ำในร่างกายได้ก่อน แล้วค่อยเดินทางกลับบ้านคะ

## ข้อดีข้อที่ 2 หุ่นดี เพียวลม ผิวเปล่งปลั่ง

มีความเชื่อผิดๆ กันอยู่อย่างหนึ่งว่าการบริจาคเลือดจะทำให้อ้วนขึ้น ทำให้สาวๆ ไม่ค่อยกล้าบริจาค แต่จากข้อมูลของ สสวท. ได้ออกมาเปิดเผยว่าเป็นความเชื่อที่ผิด การบริจาคเลือดไม่ได้ทำให้อ้วน แต่กลับทำให้ผู้บริจาคมีรูปร่างที่ดีขึ้นด้วยซ้ำไป นอกจากนี้เลือดใหม่ที่ถูกผลิตขึ้นรวมทั้งการไหลเวียนของเลือดที่ดีขึ้น จะช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวล และยังช่วยให้หน้าใสขึ้นด้วยนะคะ ไม่ต้องกินวิตามินเสริม น้องๆ ก็สามารถมีผิวพรรณสดใสได้เหมือนกันนะ ^^

## ข้อดีข้อที่ 3 ลดความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งได้ด้วย

สถาบันคาโรลินสกา สตอกโฮล์ม สวีเดน ได้ศึกษาข้อมูลจากผู้บริจาคเลือดสวีเดนและเดนมาร์ก พบว่า การบริจาคเลือดช่วยลดความเสี่ยงจากมะเร็งได้หลายชนิดเลยคะ เช่น มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งกระเพาะอาหาร ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีข้อมูลเพิ่มเติมว่าในรายที่มีธาตุเหล็กในร่างกายมากเกินไป มีผลต่อการเกิดโรคมะเร็งเลือดหัวใจจุดตันหรือมะเร็งบางชนิด การบริจาคเลือดจะช่วยลดปริมาณธาตุเหล็กส่วนเกินเหล่านั้นออกไปได้ และที่เซอร์วิพรส์สุดๆ เลย ก็คือ ยิ่งเราบริจาคเลือดบ่อยเท่าไร ความเสี่ยงโรคมะเร็งจะลดลงมากเท่านั้น โดยเฉพาะในเพศชายคะ แต่ความถี่ของการบริจาคเลือดระบุไว้ว่า เพศชายสามารถบริจาคได้ทุก 3 เดือน และเพศหญิงทุก 6 เดือน ดังนั้นอย่ากลัวมะเร็งจนวิ่งบริจาคทุกเดือนนะคะ ร่างกายจะรับไม่ไหวเอา

## ข้อดีข้อที่ 4 มีสิทธิพิเศษสำหรับผู้บริจาคเลือด

ผู้บริจาคเลือดยังได้สิทธิพิเศษในเรื่องการรักษาพยาบาล ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องที่หลายคนยังไม่รู้ โดย

1. ผู้บริจาคโลหิต 7 ครั้งขึ้นไป สามารถขอใช้สิทธิช่วยเหลือค่าห้องพิเศษและค่าอาหารพิเศษได้ไม่เกินร้อยละ 50
2. ผู้บริจาคโลหิต 9 ครั้งขึ้นไป สามารถขอใช้สิทธิตรวจวิเคราะห์สารเคมีในโลหิตได้ เช่น ตรวจหาน้ำตาล ไขมัน การทำงานของตับ การทำงานของไต เป็นต้น
3. ผู้บริจาคโลหิต 16 ครั้งขึ้นไป สามารถขอใช้สิทธิช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาล+ ค่าห้องพิเศษและค่าอาหาร ได้ร้อยละ 50
4. ผู้บริจาคโลหิต 24 ครั้งขึ้นไป สามารถขอใช้สิทธิช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาล 100% + ค่าห้องพิเศษและค่าอาหาร ได้ร้อยละ 50
5. ผู้บริจาคโลหิต 100 ครั้งขึ้นไป สามารถขอใช้สิทธิ "ขอพระราชทานเพลิงศพ" ได้เป็นกรณีพิเศษ

เห็นมั๊ยละคะว่า การบริจาคเลือดนั้นเราไม่ได้เป็นผู้ให้เพียงอย่างเดียว แต่เรายังเป็น "ผู้รับ" ที่เกิดจากการให้ของเราเอง ยิ่งเราให้เลือดเพื่อต่อลมหายใจของเขา ก็เท่ากับยึดอายุของเรามากขึ้นด้วย เรียกว่าเป็นผลบุญติดจรวด ไม่ต้องรอถึงชาติหน้าคะ