



เหล่ากาชาดจังหวัดปทุมธานี

Pathumthani Province Red Cross Chapter

ที่ ลช.ปท. ๒๗๗/๓ ๑๗๕๕๙

สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดปทุมธานี
ถนนเทศบาลปทุมธานี ๖๗ ๑๒๐๐๐

๒๕) กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญร่วมบริจาคโลหิตเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

เรียน หัวหน้าส่วนราชการทุกส่วนราชการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย คุณสมบัติและการเตรียมตัวก่อน - หลัง การบริจาคโลหิต จำนวน ๑ ถุง

เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙ สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดปทุมธานี ได้จัดทำโครงการ “ปันโลหิตให้แม่” โดยกำหนด
จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล ในวันพุธที่สุดที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๙ เวลา ๐๙.๐๐ -
๑๕.๐๐ น. ณ สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดปทุมธานี ตำบลบางปะกอก อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี

ในการนี้ สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดปทุมธานี จึงขอความร่วมมือจากท่านเชิญชวนข้าราชการ
พนักงาน ลูกจ้าง นักเรียน นักศึกษา ในหน่วยงานของท่าน ร่วมบริจาคโลหิต ตามวัน เวลา และสถานที่ที่ได้แจ้งไว้
และขอความกรุณาแจ้งจำนวนผู้ประสงค์จะบริจาคโลหิตให้สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดปทุมธานีทราบ ภายใน
วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา และขอขอบคุณมา โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางทองพิน ขันอาสา)

นายกเหล่ากาชาดจังหวัดปทุมธานี

สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดปทุมธานี

โทร ๐ ๑๗๕๘๑ ๕๕๕๕๐

โทรสาร ๐ ๑๗๕๘๓ ๔๐๗๖

คุณสมบัติผู้บริจาคมลินทิต

๑. มีน้ำหนัก ๔๕ กิโลกรัมขึ้นไป

๒. อายุระหว่าง ๑๗ ปี ถึง ๖๐ ปีบริบูรณ์ (ถ้าเป็นผู้บริจาคมลินทิตต้องอายุไม่เกิน ๕๕ ปี)

๓. มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีอยู่ระหว่างไม子สบายนหรือรับประทานได้ฯ

๔. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือติดยาเสพติด

๕. สตอร์มไม้อยู่ในระหว่างมีประจำเดือน ตั้งครรภ์หรือ ให้นมบุตร และไม่มีการคลอดบุตรหรือแท้งบุตรภายใน ๖ เดือนที่ผ่านมา

การเตรียมตัวก่อนบริจาคมลินทิต

-นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย ๖ ชั่วโมงต่อวัน ในเวลาปกติคืนก่อนวันบริจาคมลินทิต

-รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และยาธาตุเหล็กเพิ่ม

-รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคมลินทิต หลักเลี้ยงอาหารที่มีไขมันสูง เนื้อจากระที่ทำให้สีของพลาสามาฝิดปกติเป็นสีขาวๆ นุ่ม ไม่สามารถนำไปใช้ได้

-ดื่มน้ำ ๓-๕ แก้ว และเครื่องดื่มหวานเพิ่ม เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาณโภชนาต์ในร่างกาย จะช่วยป้องกันอาการแทรกซ้อน เช่น มีนัง อ่อนเพลีย หรือวิงเวียนศีรษะภายหลัง บริจาคมลินทิต หลักเลี้ยงชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

-งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อย่างน้อย ๒๔ ชั่วโมงก่อนบริจาคมลินทิต

-งดสูบบุหรี่ ก่อนและหลังบริจาคมลินทิต ๑ ชั่วโมง เพื่อให้บอดพอกโภชนาต์ได้ดี

ขับบริจาคมลินทิต

-สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้โดยง่ายน้อย ๓ นิ้ว

-เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำเนินไปชัดเจน ที่สามารถให้โลหิตไหลลงสู่ใต้ตี ผิวนังบีเรณุที่จะให้เจาะไม่มีผื่นคัน หรือรอยเขียวขี้ ถ้าแพ้ยาทาจากเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า

-ทำตัวตามสบายน อย่ากลัว หรือวิตกก้าวร้าว

-ไม่ควรเคี้ยวหัวมากฟรัง หรืออมลูกอมขณะบริจาคมลินทิต

-ขณะบริจาคมลินทิตบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการผิดๆ กด เช่น ใจสั่น วิงเวียน มือการคล้ายจะเป็นลม อาการชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรับแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่เบริวนน์ทราบทันที

-หลังบริจาคมลินทิตเสร็จเรียบร้อย ห้ามลุกทันที ให้นอนพักสักครู่จนกระหัঁรุสึกสบายนดี จึงลุกไปดีมีน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง

หลังบริจาคมลินทิต

-ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา ๑-๒ วัน

-หลักเลี้ยงการทำความสะอาด หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหือมากๆ งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ รวมถึงการหัวขอหนังศีรษะ เป็นเวลา ๒๔ ชั่วโมง ภายหลังการบริจาคมลินทิต

-ถ้ามีอาการเรียบศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบนั่งก้มศีรษะต่ำระหว่างขา หรือนอนราวนยกเท้าสูงจนกระหัঁรุมีอาการปอดบวม ลูกชิ้น และเดินทางกลับ ป้องกันอุบัติเหตุจากการรีบ

-ถ้ามีโลหิตซึมออกมารอยผ้าปิดแผล อย่าตกใจ ให้ใช้น้ำมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าปิดแผล กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ ๓-๕ นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคมลินทิต เพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล

-ผู้บริจาคมลินทิตที่ทำงานเป็นป้ายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก ๑ วัน

-รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละอย่างน้อย ๑ เม็ด จนกว่าจะดี เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก