



## ความรู้เกี่ยวกับการบริจาคเลือด

### 1. คุณสมบัติของผู้บริจาคเลือด

- 1.1 อายุ 18 - 60 ปี (กรณีอายุ 17 ปีบริบูรณ์ แต่ไม่ถึง 18 ปี ต้องได้รับอนุญาตให้บริจาคเลือดจากบิดา/มารดา หรือผู้ปกครองตามกฎหมาย)
- 1.2 น้ำหนักไม่ต่ำกว่า 48 กิโลกรัม
- 1.3 สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจหรือเคยเจ็บแน่นหน้าอก อัมพาต อัมพฤกษ์ ไทรอยด์ ลมชัก โรคตับ โรคไต เลือดออกง่ายแล้วหยุดยาก หรือเคยเป็นโรคมาเรียมะเร็ง
- 1.4 นอนหลับเพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง
- 1.5 ควรรับประทานอาหารก่อนบริจาคเลือดภายใน 4 ชั่วโมง
- 1.6 ไม่อยู่ในระหว่างกินยาปฏิชีวนะ หรือยากันเลือดแข็ง
- 1.7 ไม่ได้รับการถอนฟันภายใน 72 ชั่วโมงก่อนการบริจาคเลือด รวมทั้งไม่มีบาดแผลสดหรือแผลติดเชื้อมตามร่างกาย
- 1.8 ไม่มีประวัติเป็น หรือตรวจพบเชื้อไวรัสตับอักเสบบี, ซี , เชื้อโรคเอดส์ หรือซิฟิลิส
- 1.9 ไม่มีประวัติเป็นโรคมาลาเรียในระยะเวลา 3 ปี
- 1.10 ไม่มีประวัติเป็นผู้เสพยาเสพติดชนิดใช้เข็มฉีดยา
- 1.11 ไม่มีประวัติความเจ็บป่วยที่มาจากการบริจาคเลือดอันก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง
- 1.12 ผู้หญิงไม่อยู่ในระหว่างมีประจำเดือน (ต้องหมดประจำเดือนแล้วอย่างน้อย 7 วัน) ไม่อยู่ในระยะให้นมบุตร หรือ ตั้งครรภ์
- 1.13 งดยาเสพติดที่มีแอลกอฮอล์ ทั้งก่อน และหลังบริจาคเลือด
- 1.14 ระยะเวลาการบริจาคเลือดครั้งต่อไป 3 เดือน / ครั้ง ทั้งผู้ชายและผู้หญิง

## 2. ท่านที่มีอาการเหล่านี้ไม่ควรบริจาคเลือด

- 2.1 น้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ
- 2.2 ต่อมาน้ำเหลืองตามร่างกายโต มีจ้ำเลือดตามตัวเป็น ๆ หาย ๆ
- 2.3 มีไข้โดยไม่ทราบสาเหตุ หรือคิดว่าขณะนี้ท่านมีสุขภาพไม่สมบูรณ์

## 3. ขั้นตอนการบริจาคเลือด

- 3.1 ชั่งน้ำหนักตัว
- 3.2 กรอกข้อมูลในแบบฟอร์มการบริจาคเลือด ได้แก่ ชื่อ-นามสกุล อายุ ที่อยู่ติดต่อได้ หมายเลขโทรศัพท์ ฯลฯ
- 3.3 อ่านคำถามสำหรับผู้บริจาคเลือด และตอบตามความเป็นจริง พร้อมทั้งลงชื่อ
- 3.4 เจ้าหน้าที่ซักถามเกี่ยวกับคุณสมบัติ ประวัติสุขภาพในอดีตและปัจจุบัน วัดความดันโลหิต
- 3.5 ตรวจความเข้มข้นของเลือด โดยเจ้าหน้าที่จะเจาะเลือดที่ปลายนิ้ว ซึ่งถ้าต่ำกว่ามาตรฐาน ห้ามบริจาคเลือด
- 3.6 การเจาะเลือด โดยเจ้าหน้าที่ผู้ชำนาญจะเจาะเลือดจากบริเวณข้อพับแขน
- 3.7 อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการเจาะเลือด เป็นของใหม่ที่ผ่านการฆ่าเชื้อเรียบร้อยแล้ว และใช้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น
- 3.8 เมื่อบริจาคเลือดเสร็จแล้ว เจ้าหน้าที่จะปิดแผลด้วยผ้าก๊อช ควรใช้นิ้วมือกดทับตรงตำแหน่งที่เจาะ และเหยียดแขนตรง ไม่งอพับแขน เจ้าหน้าที่จะปิดพลาสติกเธรรีให้เมื่อเลือดหยุดไหล

## 4. การปฏิบัติตัวหลังบริจาคเลือด

- 4.1 นอนพัก 5 นาที ถ้ามีอาการมึน / เวียนศีรษะให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทันที
- 4.2 งดใช้แขนข้างที่บริจาคเลือดยกของหนัก หรือโยกของแรง ๆ อย่างน้อย 12 ชั่วโมง เพื่อป้องกันเลือดออก และแขนบวมช้ำ ถ้ามีอาการเขียวช้ำ และปวด กรุณาโทรศัพท์แจ้งที่เบอร์ 0-2419-8081 ต่อ 105 , 110 , 128

- 4.3 รับประทานขนม และน้ำหวาน / เครื่องดื่ม 1-2 แก้ว เพื่อทดแทนปริมาณเลือดที่ท่านบริจาคและควรดื่มน้ำมาก ๆ
- 4.4 รับประทานอาหารตามปกติ แต่ควรยกเว้นอาหารที่มีไขมันมาก
- 4.5 ระมัดระวังการขึ้น-ลงลิฟท์ หรือบันไดสูง ๆ ถ้ามีอาการหน้ามืด เวียนศีรษะ ควรรีบนั่งลง หรือนอนราบลงกับพื้น
- 4.6 งดยกกำลังกาย เล่นกีฬา อบตัว / อบไอน้ำ 1 วัน เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการเสียเหงื่อ / น้ำในร่างกาย
- 4.7 งดสูบบุหรี่ครึ่งชั่วโมง ภายหลังจากบริจาคเลือด เพื่อป้องกันอาการคลื่นไส้ อาเจียน
- 4.8 งดดื่มแอลกอฮอล์จนกว่าท่านจะได้รับประทานอาหารก่อน
- 4.9 หลังบริจาคเลือดแล้ว ควรพักผ่อนให้เพียงพอก่อนขับรถ

## 5. เลือดที่ท่านบริจาคจะได้รับการตรวจ

- 5.1 ตรวจไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg)
- 5.2 ตรวจไวรัสตับอักเสบซี (Anti-HCV)
- 5.3 ตรวจซิฟิลิส (Syphilis)
- 5.4 ตรวจไวรัสโรคเอดส์ (Anti-HIV และ HIV antigen)

การตรวจดังกล่าวเพื่อรับรองว่าเลือดของท่านปลอดภัย พร้อมทั้งจะ **ช่วยชีวิตผู้ป่วย** ดังนั้นท่านไม่ควรคาดหวังว่าบริจาคเลือดเพียงเพราะต้องการตรวจไวรัสโรคเอดส์เท่านั้น

## 6. การส่งผลการตรวจเลือด

ภาควิชาเวชศาสตร์การธนาคารเลือด จะส่งผลการตรวจเลือดให้กับท่านที่แจ้งความประสงค์ไว้ พร้อมกับบัตรประจำตัวผู้บริจาคเลือด ภายในเวลาประมาณ 2 สัปดาห์ สำหรับท่านที่ไม่ต้องการทราบผลการตรวจหาร่องรอยการติดเชื้อ จะแจ้งเฉพาะผลหมู่เลือด ABO และ Rh พร้อมกับแจ้งกำหนดนัดวันบริจาคเลือดครั้งต่อไป

## ติดต่อบริจาคเลือดได้ที่

ธนาคารเลือด โรงพยาบาลศิริราช ตึก 72 ปี ชั้น 3

เวลารับบริจาคเลือด : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30 - 18.30 น. ปิดรับลงทะเบียน 18.00 น.

: วันเสาร์ - วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 08.30-16.30 น.

ปิดรับลงทะเบียน 16.00 น.

โทรศัพท์ : 0-2419-8081 ต่อ 123 , 128

ถ้าท่านมีความประสงค์จะบริจาคเลือดเป็นหมู่คณะฯ จำนวนตั้งแต่ 80 คนขึ้นไป

โปรดติดต่อในวันและเวลาราชการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30 - 16.30 น.

โทรศัพท์ : 0-2419-8081 ต่อ 110

## การให้เลือด คืออะไร

การให้การรักษาด้วยเลือด และส่วนประกอบของเลือด เป็นส่วนหนึ่งของการรักษาที่สำคัญมาก ผู้ป่วยที่มีภาวะต่าง ๆ เช่น เสียเลือดจากอุบัติเหตุ, การผ่าตัด, มีภาวะช็อค, โลหิตจางเรื้อรัง, ธาลัสซีเมีย หรือป่วยเป็นมะเร็งที่ได้ยาเคมีบำบัด

ที่กล่าวนี้จำเป็นต้องได้รับเลือด และส่วนประกอบของเลือด เช่น น้ำเหลือง, พลาสมา, เกร็ดเลือด เพื่อการรักษาทั้งสิ้น

## เลือดที่ท่านได้รับ มาจากไหน

ผู้บริจาคเลือดเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุด ถ้าไม่มีผู้บริจาคเลือดเต็มใจเดินทางมาบริจาคแล้ว ขบวนการต่าง ๆ เกี่ยวกับการให้เลือดคงไม่เกิดขึ้น เลือดและส่วนประกอบของเลือดที่ผู้ป่วยได้รับ จะต้องมาจากมนุษย์เท่านั้น ไม่สามารถผลิตจากสารอื่นใด หรือผลิตจากโรงงานผลิตยาได้ การส่งเสริมให้มีผู้บริจาคเลือดที่ปลอดภัย พร้อมใจกันบริจาคเลือดให้ผู้ป่วยจึงเป็นสิ่งที่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง มิฉะนั้นอาจไม่มีเลือดให้ผู้ป่วยเพื่อการรักษาอย่างเพียงพอ

ดังที่กล่าวแล้วว่า เลือดที่ให้ผู้ป่วยยังต้องมาจากมนุษย์ เป็นส่วนหนึ่งของเนื้อเยื่อที่ไหลเวียนในร่างกายของผู้บริจาค การคัดเลือกผู้บริจาคเลือดให้ได้ผู้บริจาคที่ปลอดภัย และเต็มใจจึงเป็นงานที่สำคัญมาก ผู้บริจาคเลือดที่มีคุณสมบัติไม่เหมาะสมทางธนาคารเลือดจะขอให้งดบริจาคเลือดไว้ก่อน จนกว่าภาวะหรือเหตุการณ์นั้นหมดไป และทำให้แน่ใจว่าผู้บริจาคเลือดเป็นบุคคลที่ปลอดภัย และ เต็มใจบริจาคเลือดให้ผู้อื่นอย่างแท้จริง

ในขบวนการจะมีการชักประวัติอย่างละเอียด และตรวจความสมบูรณ์ของร่างกาย เมื่อได้รับเลือดที่บริจาคมาแล้ว จะมีการตรวจกรองการติดเชื้อ เชื้อต่าง ๆ ที่ตรวจได้แก่เชื้อไวรัสเอดส์, เชื้อไวรัสตับอักเสบบี และซี, เชื้อซิฟิลิส

ปัจจุบันค่าใช้จ่ายในการตรวจสูงขึ้นมาก เพื่อเพิ่มความปลอดภัยแก่ผู้ป่วยที่รับเลือด แต่ถึงกระนั้นก็ตามความเสี่ยงจากการได้รับเลือดยังคงมีอยู่บ้าง ผู้ป่วยที่ได้รับเลือดเพื่อการรักษาจะต้องเข้าใจและยอมรับความเสี่ยง ได้แก่

- 1.) การติดเชื้อโรคอื่นที่ยังไม่มีการตรวจ เช่น เชื้อมาเลเรีย
- 2.) การติดเชื้อโรค ที่แม้จะมีการตรวจ แต่ผู้บริจาคอาจจะอยู่ในระยะแรกจึงตรวจไม่พบ
- 3.) ปฏิกริยาอันไม่พึงประสงค์ ที่อาจเกิดขึ้นจากการได้รับเลือด เช่น การมีไข้ ภาวะแพ้ต่าง ๆ

ผู้ป่วยที่จำเป็นต้องได้รับเลือดและส่วนประกอบของเลือดเป็นประจำ ได้แก่ ผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมีย (Thalassemia), ฮีโมฟีเลีย (Hemophilia) ผู้ป่วยกลุ่มนี้จำเป็นต้องเข้าใจ และยอมรับการรักษาด้วยเลือดนั้นเป็นสิ่งจำเป็น และมีประโยชน์

อีกด้านหนึ่ง ผู้ป่วยต้องเข้าใจว่าการรับเลือด คือ การรับเซลล์หรือเนื้อเยื่อที่มาจากบุคคลอื่น จึงยังคงมีความเสี่ยงอยู่

แพทย์ผู้สั่งการรักษาได้พิจารณาอย่างเหมาะสมในการให้การรักษาด้วยเลือด และส่วนประกอบของเลือด จึงต้องการให้ผู้ป่วยที่ได้รับเลือดแม้เพียงครั้งเดียว หรือผู้ป่วยที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยเลือดเป็นประจำ เข้าใจในความตั้งใจดีของผู้บริจาคเลือดและธนาคารเลือด เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับเลือดที่ปลอดภัยที่สุด

ถ้าท่านมีญาติหรือเพื่อนที่ยินดีจะบริจาคเลือด เพื่อตัวท่านหรือเพื่อผู้ป่วย ธนาคารเลือดมีความยินดีอย่างยิ่ง

เลือดเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของร่างกายเปรียบเสมือนสายธารหล่อเลี้ยงชีวิต ตามปกติแล้วมนุษย์จะมีเลือดไหลเวียนอยู่ในร่างกายประมาณ 4,000 - 5,000 ซีซี ดังนั้นการบริจาคเลือดเพียง 450 ซีซี หรือประมาณ 9% จึงไม่ก่อให้เกิด อันตรายใด ๆ แต่จะมีผลดี คือ ช่วยให้ร่างกายมีการกระตุ้นให้เกิดการสร้างเม็ดเลือดใหม่ออกมาชดเชย การบริจาคเลือดสามารถบริจาคได้ทุก ๆ 3 เดือนทั้งผู้ชายและผู้หญิง