

ที่ กส ๐๐๓๓.๗/๑๖๓๕



องค์การบริหารส่วนตำบลคลองขาม
 รับที่..... 1019
 วันที่..... 7 พ.ค. 69
 สำนักปลัด ส่วนคลัง ส่วนโยธา
 ส่วนการศึกษา ส่วนสาธารณสุข ส่วนสวัสดิการสังคม
 โรงพยาบาลยางตลาด ผู้รับ.....
 อำเภอยางตลาด ภาพสินธุ์ ๔๖๑๒๐

๑ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์รับบริจาคโลหิต

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลคลองขาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คุณสมบัติของผู้บริจาคโลหิต จำนวน ๑ แผ่น

ด้วยโรงพยาบาลยางตลาด ซึ่งเป็นสถานพยาบาลที่ให้บริการผู้ป่วยด้านงานธนาคารเลือด สำหรับผู้ป่วยโลหิตจาง ผู้ป่วยโรคเลือด ผู้ป่วยผ่าตัด ผู้ป่วยไตวายรวมทั้งผู้ป่วยที่เกิดสภาวะการขาดเลือด จากอุบัติเหตุ ซึ่งปัจจุบันโลหิตที่ได้รับจากผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคยังไม่เพียงพอต่อการให้บริการ จึงขอความ อนุเคราะห์จากท่านในการจัดกิจกรรมรับบริจาคโลหิต วันอังคาร ที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๙ ณ โรงเรียนอนุบาล คลองขาม เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.

ทั้งนี้ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้ประชาสัมพันธ์บุคลากรในหน่วยงานและประชาชน ผู้ที่สนใจร่วมบริจาคโลหิตตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว โดยสามารถติดต่อหรือประสานงาน คุณพิมพ์วิไลน วรโชติธนาพัฒน์ โทร ๐๙๓ ๕๔๙ ๕๕๘๘ หรือ ๐๔๓-๘๙๑-๒๔๙ ต่อ ๒๙๕ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ ร่วมมือจากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

พิมพ์วิไลน
- หนึ่งโปรดคน
รพ. ยว.ยางตลาด, ทต.คลองขาม
รับบริจาคโลหิต.
พิมพ์วิไลน
7 พ.ค. 69.

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมานมิตร อัฐนาค)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลยางตลาด

- หนึ่งโปรดคน
พิมพ์วิไลน
7 พ.ค. 69

กลุ่มงานเทคนิคการแพทย์
 โทร. ๐ ๔๓๘๘ ๑๒๔๙ ต่อ ๒๙๕
 โทรสาร ๐ ๔๓๘๘ ๑๔๑๔

พิมพ์วิไลน
7 พ.ค. 69

ขั้นตอนการบริจาคโลหิต

คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

1. มีน้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป
 2. อายุระหว่าง 17 ปี ถึง 60 ปีบริบูรณ์ (ถ้าเป็นผู้บริจาคครั้งแรกต้องอายุไม่เกิน 65 ปี)
 3. มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว ไม่อยู่ระหว่างไม่สบายหรือรับประทานยาใดๆ
 4. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือติดยาเสพติด
 5. สตรีไม่อยู่ในระหว่างมีประจำเดือน ตั้งครรภ์หรือ ให้นมบุตร และไม่มีการคลอดบุตรหรือแท้งบุตรภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา
- การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

1. นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อเนื่อง ในเวลาปกติคืนก่อนวันบริจาค
2. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และยาธาตุเหล็กเพิ่ม
3. รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เนื่องจากจะทำให้สีของพลาสมาผิดปกติเป็นสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้ได้
4. ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว และเครื่องดื่มเหลวจืด เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาณโลหิตในร่างกาย จะช่วยป้องกันการแทรกซ้อน เช่น มึนงง อ่อนเพลีย หรือเวียนศีรษะภายหลังบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
- 5.งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนบริจาค
- 6.งดสูบบุหรี่ ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี

ขณะบริจาคโลหิต

- 1.สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
- 2.เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ที่สามารถให้โลหิตไหลลงถุงได้ดี ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคันหรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพทย์หาว่าเชื่อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
- 3.ทำตามตามสบาย อย่างล้า หรือวิตกกังวล
- 4.ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
- 5.ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในบริเวณนั้นทราบทันที
- 6.หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อย ห้ามลุกทันที ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง

หลังบริจาคโลหิต

- 1.ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1-2 วัน
- 2.หลีกเลี่ยงการทำขาน้ำ หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ รวมถึงการหัวของหนักๆ เป็นเวลา 24 ชั่วโมง ภายหลังการบริจาคโลหิต
- 3.ถ้ามีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบนั่งก้มศีรษะต่ำระหว่างเข่า หรือนอนราบยกเท้าสูง จนกระทั่งมีอาการปกติจึงลุกขึ้น และเดินทางกลับ ป้องกันอุบัติเหตุจากการล้ม
- 4.ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล อย่าตกใจ ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อซ กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
- 5.ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานเป็นปายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก 1 วัน
- 6.รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละอย่างน้อย 1 เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันภาวะขาดธาตุเหล็ก