

คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

1. มีน้ำหนัก ๕๕ กิโลกรัมขึ้นไป
2. อายุระหว่าง ๑๗ ปี ถึง ๖๐ ปีบริบูรณ์ (ถ้าเป็นผู้บริจาคครั้งแรกต้องอายุไม่เกิน ๕๕ ปี)
3. มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว ไม่อยู่ระหว่างไม่สบายหรือรับประทานยาใดๆ
4. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือติดยาเสพติด
5. สตรีไม่อยู่ในระหว่างมีประจำเดือน ตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร และไม่มีการคลอดบุตรหรือแท้งบุตรภายใน ๖ เดือนที่ผ่านมา

การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

- นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย ๖ ชั่วโมงต่อเนื่อง ในเวลาปกติคืนก่อนวันบริจาค
- รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และธาตุเหล็กเพิ่ม
- รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เนื่องจากจะทำให้สีของพลาสมาผิดปกติเป็นสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้ได้
- ดื่มน้ำ ๓-๔ แก้ว และเครื่องดื่มเหลวเพิ่ม เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาณโลหิตในร่างกาย จะช่วยป้องกันการแทรกซ้อน เช่น มึนงง อ่อนเพลีย หรือเวียนศีรษะภายหลังจากบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยง กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อย่างน้อย ๒๔ ชั่วโมงก่อนบริจาค
- งดสูบบุหรี่ ก่อนและหลังบริจาคโลหิต ๓ ชั่วโมง เพื่อให้ปลอดพอกโลหิตได้ดี

ขณะบริจาคโลหิต

- สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย ๓ นิ้ว
- เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ที่สามารถให้โลหิตไหลลงถุงได้ดี ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือรอยขีดข่วน ถ้าแพทย์หาตำแหน่ง เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
- ทำตัวตามสบาย อย่างล้า หรือวิตกกังวล
- ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
- ขณะบริจาคควรบีบอุ้งมืออย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อากาศชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในบริเวณนั้นทราบทันที
- หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อย ห้ามลุกทันที ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง

หลังบริจาคโลหิต

- ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา ๑-๒ วัน
- หลีกเลี่ยงการทำสวน้ำ หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ รวมถึงการหิ้วของหนักๆ เป็นเวลา ๒๔ ชั่วโมง ภายหลังจากบริจาคโลหิต
- ถ้ามีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบนั่งก้มศีรษะต่ำระหว่างเข่า หรือนอนราบ ยกเท้าสูงจนกระทั่งมีอาการปกติจึงลุกขึ้น และเดินทางกลับ ป้องกันอุบัติเหตุจากการล้ม
- ถ้ามีเลือดซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล อย่าตกใจ ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อศ กดให้แน่น และยกแขนสูงไว้ประมาณ ๓-๕ นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์ หรือพยาบาล
- ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานเป็นปายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก ๑ วัน
- รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และธาตุเหล็กที่ได้รับวันละอย่างน้อย ๑ เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก