

Knowledge Management (KM)

บริจาคโลหิตทุก 3 เดือน ยิ่งให้ ยิ่งได้สุขภาพดี

ผู้บริจาคโลหิตประจำต้องดูแลให้มีสุขภาพดี ดังนี้

1. กิจวัตรประจำวันเป็นปกติ คือ นอนหลับพักผ่อนเต็มที่ ไม่น้อยกว่า 6 - 8 ชั่วโมง, ดื่มน้ำสะอาด, ออกกำลังกายสม่ำเสมอ, รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
2. รับประทานอาหารดี คือ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่, หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด มันจัด ในวันที่มาบริจาคโลหิต, ทานอาหารเสริมธาตุเหล็ก
3. การป้องกันโรคติดเชื้อ คือ โรคระบาดตามฤดูกาล เช่น หวัด โรคติดเชื้อทางเดินอาหาร ทางเดินหายใจ, การติดเชื้อจากการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน เช่น การเจาะหู สัก การช้ยาเสพติด, โรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เช่น ท่านมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน
4. ใส่ใจตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ คือ มีโรคประจำตัวต้องพบแพทย์, ระมัดระวังตนเองไม่ให้เจ็บป่วยเมื่อต้องบริจาคโลหิตทุก 3 เดือน
5. สุขภาพจิตดี คือ เพื่อช่วยผู้ป่วย, เพื่อการกุศล, ความกล้าหาญเสียสละ
6. สุขภาพกายดี คือ ร่างกายสร้างเม็ดโลหิตใหม่, กระตุ้นการทำงานของไขกระดูก, ทราบหมู่โลหิตตัวเอง น้ำหนักตัว ความดันโลหิต ความเข้มข้นของโลหิต, ลดความเสี่ยงของกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

9 เหตุผลดีๆ ทำไมเราจึงต้องบริจาคเลือด..

1. เพราะผู้ป่วยต้องการโลหิตทุกวินาที
2. ช่วยกระตุ้นไขกระดูก สร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงใหม่
3. ช่วยต่อสู้กับภาวะเหล็กเกินตัว
4. ระบบไหลเวียนโลหิตดี ผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่ง
5. ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์
6. ทำให้ได้รู้ข้อมูลสุขภาพตัวเอง
7. ทำให้สุขภาพแข็งแรง
8. ฟรีอาหารว่างและน้ำดื่ม
9. เพราะพวกเราสามารถทำได้ แต่ต้องมีสุขภาพที่ดี

ที่มา : <https://www.facebook.com/...ทำไมเราจึงต้องบริจาคเลือดบริจาคโลหิตทุก3เดือน...>

✂ ทำไม่ถึงต้องบริจาคโลหิตทุก 3 เดือน

การบริจาคโลหิต ไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริจาค เพราะร่างกายแต่ละคนมีโลหิตประมาณ 17 - 18 แก้ว แต่ถูกใช้เพียง 15 - 16 แก้วเท่านั้น การบริจาคโลหิตแต่ละครั้งจะเป็นการนำโลหิตออกจากร่างกาย โดยการเจาะเก็บทางเส้นโลหิตดำ ครั้งละประมาณ 350-450 ซีซี ขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวของผู้บริจาค คิดเป็น 10 % ของปริมาณโลหิตทั้งหมด

เมื่อบริจาคโลหิตแล้ว ไชกระดูกก็จะกระตุ้นการทำงาน 90 วัน เหมือนได้ออกกำลังกายที่ช่วยให้ไชกระดูกทำงานดีขึ้น ซึ่งไชกระดูกเป็นส่วนสำคัญที่จะสร้างเม็ดเลือดขึ้นมาทดแทนปริมาณที่ถูกถ่ายเทออกไป ทำให้ร่างกายได้สร้างเม็ดเลือดใหม่ที่แข็งแรงและทำงานได้มีประสิทธิภาพดีกว่าเดิม เม็ดเลือดแดงก็ลำเลียงออกซิเจนได้เต็มที่ เม็ดเลือดขาวก็ทำลายสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น และเกล็ดเลือดก็จะช่วยซ่อมแซมรอยฉีกขาดในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การบริจาคโลหิตทุก 3 เดือน ยังทำให้มีเม็ดเลือดที่มีคุณภาพอยู่ในกระแสโลหิตตลอด ระบบการไหลเวียนจะดีขึ้น ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง หากไม่ได้บริจาค ร่างกายก็จะขับเม็ดเลือดที่สลายตัวเพราะหมดอายุออกมาตามระบบของร่างกายโดยเซลล์ที่อยู่ในม้าม แถมการบริจาคโลหิตเป็นประจำก็ยังช่วยลดภาวะขาดแคลนโลหิต (<http://motherandcare.in.th/ให้โลหิตทุก 3 เดือน...คุณทำได้...เพราะอะไร>)

เตรียมตัวอย่างไรก่อนไปบริจาคโลหิต

1. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง
2. ควรมีความสุขสมบูรณ์ดีทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัดหรืออยู่ระหว่างรับประทานยาแก้แค้นเสบใดๆ
3. ควรรับประทานอาหารมาก่อนและเป็นอาหารที่ย่อยง่ายไม่มีไขมัน
4. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนมาบริจาคอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
5. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี

ข้อปฏิบัติหลังบริจาคโลหิต

1. นอนพักบนเตียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันทีจะเวียนศีรษะเป็นลมได้
2. ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ และดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1 วัน
3. ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากเวียนศีรษะให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ที่รพทันที
4. รับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ 1 เม็ด จนหมดเพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
5. หลีกเลี่ยงการใช้กำลังแขนข้างที่เจาะเป็นเวลา 12 ชั่วโมงเพื่อป้องกันการบวมซ้ำ
6. งดกิจกรรมที่ใช้กำลังและเสียเหงื่อที่ทำให้อ่อนเพลียได้

เอกสารอ้างอิง

“ทำไมถึงต้องบริจาคโลหิตทุก 3 เดือน.” (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://motherandcare.in.th/>
ให้โลหิตทุก 3 เดือน...คุณทำได้...เพราะอะไร.

“9 เหตุผลดีๆ ทำไมเราจึงต้องบริจาคเลือด.” (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :
<https://www.facebook.com/...ทำไมเราจึงต้องบริจาคเลือดบริจาคโลหิตทุก3เดือน...>