



กรมการแพทย์
15 มิ.ย. 63

กองวิชาการและแผนงาน
เลขที่ 15
วันที่ 15 มิ.ย. 63
เวลา 16:00
ลงชื่อ

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม งานศูนย์บริการสาธารณสุข โทร ๐-๓๗๔๒-๕๕๘๐

ที่ สก ๕๒๐๐๔/๑๕๐๗ วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓

เรื่อง การออกหน่วยรับบริจาคโลหิต อวัยวะ และดวงตา

เรียน หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข/ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขฯ/ปลัดเทศบาล/นายกเทศมนตรีฯ

ต้นเรื่อง

ตามหนังสืออำเภอเมืองสระแก้ว ที่ สก ๐๑๑๘.๑/ว ๖๔๘ ลงวันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๓ เรื่อง การออกหน่วยรับบริจาคโลหิต อวัยวะ และดวงตา

ข้อพิจารณา

ด้วยแหล่งกาชาดจังหวัดสระแก้ว ร่วมกับสาขาบริการโลหิตโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้วได้จัดหน่วยออกมารับบริจาคโลหิตและออกหน่วยรับบริจาคอวัยวะ และดวงตา ร่วมกับการออกหน่วยรับบริจาคโลหิต ในวันพุธที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๓ ณ หอประชุมอำเภอเมืองสระแก้ว

ในการดังกล่าว จึงขอความร่วมมือเทศบาลเมืองสระแก้ว รณรงค์ และประชาสัมพันธ์ เชิญชวนข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้างสมาชิกท้องถิ่น และประชาชนที่เคยร่วมบริจาคโลหิต ในวันพุธที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๓๐ น. ณ หอประชุมอำเภอเมืองสระแก้ว

ข้อเสนอ

เห็นควรนำเรียนนายกเทศมนตรีเพื่อโปรดทราบและพิจารณามอบให้งานศูนย์บริการสาธารณสุขประสานความร่วมมือ กองวิชาการและแผนงาน งานเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ และประชาชน/อสม. ทุกชุมชนประชาสัมพันธ์ให้กับประชาชนดังกล่าวทราบต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบโปรดลงนาม

ไขว่
(นางเยาวรัตน์ กาบปี)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
หัวหน้างานศูนย์บริการสาธารณสุข

(นายชาติชาย สังฆฤทธิ์)
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลเมืองสระแก้ว

(นางสาวนงคัลักษณ์ ศรีแก้ว)
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข

ส.อ.
(ณัฐวิวัฒน์ สร้อยโท)
รองปลัดเทศบาล รักษาราชการแทน
ปลัดเทศบาลเมืองสระแก้ว

ชอบ
(นายสมโภชน์ ลิ่มถาวรฤทธิ์)
รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน
นายกเทศมนตรีเมืองสระแก้ว



สำนักปลัดเทศบาลเมืองสระแก้ว
 เลขรับที่ 1339
 วันที่รับ 11 มิ.ย. 2563
 เวลา 13.33
 ที่ซึ่งตัวอำเภอเมืองสระแก้ว
 ถนนสุวรรณศร สก ๒๗๐๐๐

ที่ สก ๐๑๑๘.๑/๑ ๖๙๘

มิถุนายน ๒๕๖๓

เรื่อง การออกหน่วยรับบริจาคโลหิต อวัยวะ และดวงตา
 เรียน หัวหน้าส่วนราชการ ทุกส่วนราชการ นายกเทศมนตรีเมืองสระแก้ว นายกเทศมนตรีตำบล ทุกแห่ง และนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง
 สิ่งที่ส่งมาด้วย การเตรียมตัวก่อน - หลังการบริจาคโลหิต

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
 เลขรับที่ 1๖๖9 / ๒๖๖๖
 วันที่ 11 มิ.ย. 2563
 เวลา ๑๔.๒1
 ลงชื่อผู้รับ ธีรดา เกษ
 จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยเหล่ากาชาดจังหวัดสระแก้ว ร่วมกับสาขาบริการโลหิตโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว ได้จัดหน่วยออกมารับบริจาคโลหิตตามแผนปฏิบัติงานออกหน่วยรับบริจาคโลหิต ในวันพุธที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ ณ หอประชุมอำเภอเมืองสระแก้ว รวมทั้งในการออกหน่วยดังกล่าว เหล่ากาชาดจังหวัดสระแก้วได้ออกหน่วยบริการบริจาคอวัยวะ และดวงตา ร่วมกับหน่วยบริจาคโลหิต

เพื่อให้การบริจาคโลหิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อย อำเภอเมืองสระแก้ว ขอให้ท่านรณรงค์ และประชาสัมพันธ์เชิญชวน ข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้างสมาชิกสภาท้องถิ่น ประชาชนและผู้ที่เคยบริจาคโลหิต ในพื้นที่ร่วมบริจาคโลหิต ในวันพุธที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๓๐ น. ณ หอประชุมอำเภอเมืองสระแก้ว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี เช่นเคย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพงศ์ สุขวิสิฐ)
 นายอำเภอเมืองสระแก้ว

ที่ทำการปกครองอำเภอ
 กลุ่มงานบริหารงานปกครอง
 งานสำนักงาน
 โทร. / โทรสาร ๐ ๓๗๒๔ ๑๗๘๕

การเตรียมตัวก่อน-หลังการบริจาคโลหิต

เตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง ในเวลาอนปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
2. สุขภาพสมบูรณ์ทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาแก้อักเสบใดๆ
3. รับประทานอาหารเช้าหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารที่ประกอบด้วยกะทิ แกงต่างๆ ของทอด ของหวาน ฯลฯ เนื่องจากจะทำให้สีของพลาสมาผิดปกติเป็นสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้ได้
4. ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว และเครื่องดื่มเหลวเพิ่ม เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาณ โลหิตในร่างกาย จะช่วยป้องกันอาการแทรกซ้อน เช่น มึนงง อ่อนเพลีย หรือเวียนศีรษะภายหลังบริจาคโลหิต
5. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
6. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี
7. ไม่อยู่ระหว่างทานยา เพื่อรักษาโรคบางอย่าง
8. ผู้บริจาคโลหิตประจำ สามารถบริจาคโลหิตได้ทุก 3 เดือน

ขณะบริจาคโลหิต

1. สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
2. เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ที่สามารถให้โลหิตไหลลงถุงได้ดี ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพทย์หาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้ง เจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
3. ทำตัวตามสบาย อย่ากลัว หรือวิตกกังวล
4. ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
5. ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการ ผิดปกติ เช่น ใจสั่น เวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในบริเวณนั้น ทราบทันที
6. หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อยนอนพักบนเตียงสักครู่ **ห้ามลุกจากเตียงทันที** อาจทำให้เวียนศีรษะเป็นลมได้ ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง

หลังบริจาคโลหิต

1. ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1 วัน
2. หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ รวมถึงการหิ้วของหนักๆ เป็นเวลา 12 ชั่วโมง ภายหลังการบริจาคโลหิต เพื่อป้องกันการบวมซ้ำ
3. **ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ** หากมีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
4. ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล อย่าตกใจ ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก็ออส กดให้แน่น และยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
5. ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานปีนปายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล **ควรหยุดพัก 1 วัน**
6. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และรับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ 1 เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก

เหล่ากาชาดจังหวัดสระแก้ว ขอขอบคุณทุกท่านที่มาร่วมกันบริจาคโลหิต

“การให้เหนือสิ่งอื่นใด คือ ให้ชีวิต” ขอให้ทุกท่านสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยค่ะ