



ที่ พจ ๐๐๑๗.๓/ว ๑๘๙๔

ศาลากลางจังหวัดพิจิตร
ถนนพิจิตร – ตะพานหิน
พจ ๖๖๐๐๐

๓ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญชวนร่วมบริจาคโลหิต

เรียน รองผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร รองผู้อำนวยการรักษาความมั่นคงภายในจังหวัดพิจิตร (ท) ผู้บังคับการตำรวจภูธรจังหวัดพิจิตร หัวหน้าส่วนราชการ หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ นายอำเภอเมืองพิจิตร ผู้กำกับการสถานีตำรวจภูธรเมืองพิจิตร ผู้อำนวยการเลือกตั้งประจำจังหวัดพิจิตร ผู้อำนวยการสำนักงาน ป.ป.ช.ประจำจังหวัดพิจิตร ผู้อำนวยการสำนักตรวจเงินแผ่นดินจังหวัดพิจิตร นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดพิจิตร นายกเทศมนตรีเมืองทุกแห่ง ผู้บริหารสถานศึกษาทุกแห่ง ประธานหอการค้าจังหวัดพิจิตร ประธานสภาอุตสาหกรรมจังหวัดพิจิตร และผู้บริหารองค์กรเอกชน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแนะนำการเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยจังหวัดพิจิตรได้รับแจ้งจากเหล่ากาชาดจังหวัดพิจิตรว่า ได้กำหนดรับบริจาคโลหิต ในวันอังคารที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ หอประชุมจังหวัดพิจิตร ชั้น ๑ ศาลากลางจังหวัดพิจิตร อำเภอเมืองพิจิตร จังหวัดพิจิตร เพื่อจัดหาโลหิตให้แก่ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย นำไปใช้รักษาผู้ป่วยทั่วประเทศ

จังหวัดพิจิตรจึงขอเชิญชวนท่านและบุคลากรในสังกัดร่วมบริจาคโลหิตให้แก่เหล่ากาชาดจังหวัดพิจิตร ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว ทั้งนี้ ขอเชิญชวนเข้าร่วมกลุ่มไลน์ “รับบริจาคโลหิต ศาลากลางจังหวัดพิจิตร” เพื่อรับทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการรับบริจาคโลหิต รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายพยนต์ อัสวหิษยนต์)
ผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร

กลุ่มไลน์ (Line)



สำนักงานจังหวัดพิจิตร

กลุ่มงานอำนวยการ

โทร./โทรสาร ๐-๕๖๖๑-๒๓๑๙

การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย ๖ ชั่วโมง ในเวลานอนปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
- สุขภาพสมบูรณ์ทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาแก้อักเสบใดๆ
- รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารที่ประกอบด้วยกะทิ แกงต่างๆ ของทอด ของหวาน ฯลฯ เนื่องจากจะส่งผลให้สีของพลาสมาผิดปกติเป็นสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้ได้
- ดื่มน้ำ ๓-๔ แก้ว และเครื่องดื่มเหลวเพิ่ม เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาณโลหิตในร่างกาย จะช่วยป้องกันอาการแทรกซ้อน เช่น มึนงง อ่อนเพลีย หรือเวียนศีรษะ ภายหลังบริจาคโลหิต
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย ๒๔ ชั่วโมง
- งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต ๑ ชั่วโมง เพื่อให้ปอดพอกโลหิตได้ดีขณะบริจาคโลหิต
- สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย ๓ นิ้ว
- เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจนที่สามารถให้โลหิตไหลลงถุงได้ดี ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะไม่มีผื่นคัน หรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพทย์หาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
- ทำตัวตามสบายอย่ากลัวหรือวิตกกังวล
- ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
- ขณะบริจาคควรบิบลูกยางอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการผิดปกติ เช่น ใจสั่น เวียนศีรษะมีอาการคล้ายจะเป็นลม อាកาธา อากาธาเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในบริเวณนั้นทราบทันที
- หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อยนอนพักบนเตียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันทีอาจทำให้เวียนศีรษะเป็นลมได้ ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำและรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง

หลังบริจาคโลหิต

- ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา ๑ วัน
- หลีกเลี่ยงการทำสวนหรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ รวมถึงการนวดของหนักๆ เป็นเวลา ๑๒ ชั่วโมง ภายหลังการบริจาคโลหิต เพื่อป้องกันการบวมซ้ำ
- ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากมีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลมหรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
- ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผลอย่าตกใจ ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อช กดให้แน่น และยกแขนสูงไว้ประมาณ ๓-๕ นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
- ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานป็นปายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก ๑ วัน
- รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และรับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ ๑ เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก