



ขั้นตอนการรับบริจาคโลหิต

1



กรอกแบบฟอร์มผู้บริจาคโลหิต และวัดความดันโลหิต ด้วยเครื่องอัตโนมัติ **ควรให้ข้อมูลตรงตามความเป็นจริงของผู้บริจาค** จะทำให้ได้โลหิตที่มีคุณภาพ ปลอดภัย ลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นทั้งต่อตัวผู้บริจาคเอง และตัวผู้ป่วย รวมทั้งเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในการรับบริจาคโลหิต

2



ลงทะเบียนรับหมายเลขถุงบรรจุโลหิต ที่เคาน์เตอร์ลงทะเบียนผู้บริจาคโลหิต

3



ตรวจความเข็มโลหิต และสอบถามประวัติเพิ่มเติม บุคลากรทางการแพทย์ จะสอบถามประวัติผู้บริจาคเพิ่มเติม เพื่อวินิจฉัยเบื้องต้นว่าท่านมีสุขภาพพร้อมที่จะบริจาคโลหิตหรือไม่

4



บริจาคโลหิต ที่ห้องรับบริจาคโลหิต

5



พักรับประทานอาหารว่าง/เครื่องดื่ม**หลังบริจาคโลหิตจำเป็นต้องดื่มเครื่องดื่มที่เจ้าหน้าที่จัดไว้บริการให้ และนั่งพักสักระยะหนึ่ง** เพื่อให้ร่างกายได้ปรับสภาพน้ำในร่างกาย เมื่อปกติดีแล้วจึงเดินทางกลับ





ขณะบริจาคโลหิต



สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้
อย่างน้อย 3 นิ้ว



เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะไม่มีผื่นคัน
หรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพ้ยากาชาเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทราบ
ล่วงหน้า



ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต



ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวกหาก
มีอาการผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียนมีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชา
อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที



หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อยแล้วนอนพักบนเตียง 5-10 นาที ก่อนลุกจาก
เตียง อาจทำให้เวียนศีรษะเป็นลมได้ ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี
จึงลุกไปดื่มน้ำและรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง



หลังบริจาคโลหิต



พักรับประทานอาหารว่าง

และเครื่องดื่มที่เจ้าหน้าที่จัดไว้บริการ
และนั่งพักอย่างน้อย 15 นาที
ให้ดื่มน้ำมากกว่าปกติเป็นเวลา 9 วัน



ควรพักผ่อนและหลีกเลี่ยง การทำกิจกรรมต่อเนื่อง

เป็นระยะเวลานาน อาทิ การเดิน
ซื้อของอยู่ในบริเวณที่แออัด
หรืออากาศร้อนอบอ้าว เป็นต้น

ไม่ควรรีบร้อนกลับ

ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ
หากมีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม
หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่
ทราบทันที



ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงาน
ป็นฝ่ายที่สูงหรือทำงานเกี่ยวกับ
เครื่องจักรกล**ควรหยุดพัก 1 วัน**



หลีกเลี่ยงการทำชาน้ำ หรือ
ออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ
ไม่ใช่กำลังแขนที่เจาะบริจาค เช่น
ยกของหนัก เป็นเวลา 24 ชั่วโมง
หลังการบริจาคโลหิต



หลีกเลี่ยงการขึ้นลงลิฟท์
บันไดเลื่อน อาจทำให้รู้สึก
วิงเวียนและเป็นลมได้

ให้รับประทานอาหารตามปกติ
ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น
เพื่อชดเชยโลหิตที่บริจาค



รับประทานธาตุเหล็กบำรุงโลหิต

พร้อมกับเครื่องดื่มที่มีวิตามินซีสูง
เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง หรือน้ำมะเขือเทศ
จะทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี
**ยกเว้นชาเขียว เพราะจะไป
ขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็ก**



รับประทานธาตุเหล็กวันละ 1 เม็ด
จนหมด ชดเชยเหล็กที่เสียไปจากการ
บริจาคโลหิต และป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
เพื่อให้สามารถบริจาคโลหิตได้อย่าง
สม่ำเสมอ



ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยฟ้ำปิดแผล
ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนฟ้ำก๊อชกด
ให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที
หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่
บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล

