

บริจาคโลหิต ต่อชีวิตเพื่อนมนุษย์

“โลหิต” หรือ “เลือด” เป็นสิ่งที่จำเป็นและมีความสำคัญในการใช้รักษาผู้ป่วย การบริจาคเลือดเป็นวิธีการช่วยชีวิตผู้อื่นที่ดีที่สุดที่คนทั่วไปสามารถทำได้ เลือดและส่วนประกอบของเลือดมีความสำคัญในการรักษาอย่างยั้งทั้งในผู้ป่วยที่เสียเลือดจากอุบัติเหตุ หรือมีโรคที่ทำให้ไม่สามารถสร้างเม็ดเลือดได้เอง โดยเลือดและส่วนประกอบของเลือดต่างจากยารักษาโรคเนื่องจากไม่สามารถซื้อขายได้ จำเป็นต้องได้มาโดยการบริจาคเท่านั้น การบริจาคโลหิต “การบริจาคโลหิต” คือการสละโลหิตส่วนเกินที่ร่างกายยังไม่จำเป็นให้กับผู้ป่วย ซึ่งไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริจาคโดยสามารถบริจาคโลหิตได้ทุก 3 เดือน เมื่อบริจาคโลหิตออกไปแล้ว ไชกระดูกจะเป็นส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดโลหิตขึ้นมาทดแทน ทำให้มีปริมาณโลหิตในร่างกายเท่าเดิม หากไม่ได้บริจาค ร่างกายจะขับเม็ดโลหิตที่สลายตัวเพราะหมดอายุ และในการบริจาคเลือดนั้นก็เชื่อว่าทุกคนจะทำได้ เพราะทางสภากาชาดได้มีการกำหนดคุณสมบัติ พร้อมวิธีการเตรียมตัวก่อนการบริจาคไว้ ถ้าคุณสมบัติไม่ครบและเตรียมตัวมาไม่พร้อมก็ไม่สามารถบริจาคได้

คุณสมบัติของผู้จะบริจาคเลือดได้นั้นต้องมีดังนี้ ต้องมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ผู้บริจาคโลหิตมีความปกติทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ ไม่มีอาการผิดปกติต่าง ๆ เช่น อาการอ่อนเพลียจากการอดนอน อาการมีน้มาจากการดื่มแอลกอฮอล์หรือ สารอื่น ๆ มีน้ำหนักตัวตั้งแต่ 45 กิโลกรัมขึ้นไป การที่น้ำหนักตัวน้อยเกินไปเมื่อบริจาคเลือดไปแล้ว อาจจะทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลมได้ ถ้าอาการหนักหน่วงก็อาจจะถึงขั้น shock เข้าโรงพยาบาลไปหลายวัน เพราะร่างกาย สร้างเลือดไม่ทันซึ่งเป็นอันตรายมาก อายุตั้งแต่ 17 – 70 ปี ผู้บริจาคโลหิตต้องมีอายุ 17 - 70 ปี (อายุ 17 ปีบริบูรณ์ ต้องมีเอกสารยินยอมจากผู้ปกครอง) บริจาคโลหิตครั้งแรกอายุไม่เกิน 60 ปี ผู้บริจาคที่มีอายุ 60 - 65 ปี เป็นประจำสม่ำเสมอ บริจาคได้ทุก 3 เดือน ที่ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ หน่วยเคลื่อนที่ และภาคบริการโลหิตแห่งชาติ ผู้บริจาคที่มีอายุ 65 - 70 ปี เป็นประจำสม่ำเสมอ บริจาคได้ทุก 6 เดือน และต้องมีการตรวจนับจำนวนของเม็ดเลือดทุกชนิดทุกครั้ง ไม่รับบริจาคในหน่วยเคลื่อนที่ การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ไม่น้อยกว่า 5 ชั่วโมง การนอนหลับมีความสำคัญต่อสุขภาพ แต่ไม่จำเป็นต้องนอนถึง 8 ชั่วโมง เพียงสามารถนอนได้อย่างเพียงพอและมีคุณภาพ เพียง 5 - 6 ชั่วโมง ถ้านอนหลับสนิท ตื่นมารู้สึกสดชื่นไม่ผิดไปจากกิจวัตรเดิม และสามารถทำงานได้อย่างปกติ ไม่มีประวัติป่วย เป็นโรคร้ายแรง หรือโรคติดต่อทางกระแสเลือด หากผู้บริจาคมีโรคร้ายแรง หรือที่สามารถติดต่อทางกระแสเลือด ควรงดบริจาคโลหิต เพื่อป้องกันการถ่ายทอดเชื้อไปยังผู้ป่วยที่ได้รับโลหิต

ส่วนผู้ป่วยที่เคຍป่วยด้วยโรคโควิด 19 (COVID-19) ปัจจุบันอ้างอิงจากประกาศศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ที่ 10/2563 เรื่อง มาตรการป้องกันการติดเชื้อไวรัส COVID-19 ทางโลหิต ฉบับที่ 4 ลงวันที่ 7 เมษายน 2563 ให้งดบริจาคโลหิตเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ในกรณีดังต่อไปนี้ ท่านเดินทางมาจากต่างประเทศหรือพื้นที่ที่มีความเสี่ยง (สถานบันเทิง บ่อนการพนัน สถานที่แออัด) อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย COVID-19 หลังจากหายป่วยจากโรค COVID-19 (ทั้งนี้ข้อมูลดังกล่าวอาจมีการปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์ของโรค COVID-19) ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ ท่านหรือคู่ของท่านเคยมีเพศสัมพันธ์กับ : ผู้ที่ไม่ใช่คู่ของตนเอง/ผู้ทำงานบริการทางเพศ/ผู้เสพยา

เสพติด/ผู้ที่อาจติดเชื้อเอชไอวีหรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ หากผู้บริจาคโลหิตและคู่ มีพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าว ย่อมมีผลกระทบต่อผู้ป่วยที่ได้รับโลหิตเช่นเดียวกัน จึงเป็นข้อกำหนดให้งดบริจาคโลหิตโดยไม่มีกำหนดท่านเป็นเพศชายที่เคยมีเพศกับเพศชายสัมพันธ์ ซึ่งอัตราการติดเชื้อเอชไอวี ของกลุ่มชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชายสูงกว่าประชากรทั่วไปมาก การติดเชื้อเอชไอวี ในกลุ่มนี้สูงกว่าประชากรทั่วไป (window period คือ ระยะเวลาที่เพิ่งเริ่มติดเชื้อ ในร่างกายยังมีเชื้อจำนวนน้อย ไม่สามารถตรวจพบร่องรอยการติดเชื้อได้ด้วยวิธีทางห้องปฏิบัติการแต่สามารถถ่ายทอดไปยังผู้รับโลหิตได้) ข้อนี้จึงยังเป็นข้อกำหนดไม่รับบริจาคโลหิตอย่างถาวร

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ มีแนวทางปฏิบัติสำหรับวัคซีนโควิด-19 ดังนี้ ก่อนฉีดวัคซีน สามารถบริจาคโลหิตก่อนฉีดวัคซีนได้ หากไม่มีอาการอ่อนเพลีย สามารถฉีดวัคซีนได้ในวันถัดไป ไม่ควรบริจาคโลหิตวันเดียวกับวันที่ฉีดวัคซีน หลังฉีดวัคซีน บริจาคโลหิต บริจาคโลหิตได้ โดยให้เว้น 7 หลังการฉีดวัคซีน กรณีมีอาการข้างเคียงหลังฉีดวัคซีน ขอให้หายดีก่อน เว้น 7-14 วัน ตามความรุนแรงของอาการ สำหรับการเตรียมตัวในการบริจาคโลหิต ก่อนบริจาคโลหิต นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่น้อยกว่า 5 ชั่วโมง รู้สึกสบายดี สุขภาพแข็งแรง พร้อมทั้งจะบริจาคโลหิต หากอยู่ระหว่างรับประทานยาโรค ให้แจ้งแพทย์/พยาบาล ผู้ตรวจคัดกรองสุขภาพทุกครั้ง รับประทานอาหารเช้าก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ แกงกะทิขนมหวาน ก่อนมาบริจาคโลหิต 6 ชั่วโมง เพราะจะทำให้พลาสมาสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้รักษาผู้ป่วยได้ การดื่มน้ำก่อนบริจาคโลหิต 30 นาที ประมาณ 3 - 4 แก้ว ซึ่งเท่ากับปริมาณโลหิตที่เสียไปในการบริจาค จะทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น และช่วยลดภาวะการเป็นลมจากการบริจาคโลหิตได้ งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย 24 ชั่วโมง งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี ขณะบริจาคโลหิตสวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพ้ยาทาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการผิดปกติระหว่างบริจาค เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อารมณ์ อากาศที่ผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที

หลังบริจาคโลหิต นอนพักที่เตียง 5 นาที หากไม่มีอาการผิดปกติ จึงลุกจากเตียง และไปนั่งพัก 10 -15 นาที พร้อมดื่มเครื่องดื่ม และรับประทานอาหารว่าง ดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ เป็นเวลา 24 ชั่วโมงรับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก วันละ 1 เม็ด หลังอาหารจนหมด เพื่อชดเชยธาตุเหล็กที่เสียไปจากการบริจาคโลหิต เพื่อให้สามารถบริจาคโลหิตได้อย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการขึ้น - ลงที่สูง อาจทำให้รู้สึกวิงเวียนและเป็นลมได้ หลีกเลี่ยงการใช้แขนข้างที่บริจาคโลหิต เป็นเวลา 24 ชั่วโมง หลีกเลี่ยงการเดินไปในบริเวณที่แออัด และมีอากาศร้อนอบอ้าว งดกิจกรรมหรือทำงานที่มีความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับ ความเร็ว ความสูง ความลึก เครื่องจักรกล งดออกกำลังกายที่ทำให้เสียเหงื่อ เป็นเวลา 24 ชั่วโมง เหตุผลหลัก ๆ ที่เราจะได้ จากการบริจาคเลือด คือ เพราะผู้ผู้ต้องการโลหิตทุกวินาที ช่วยกระตุ้นไขกระดูกสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงใหม่ ช่วยต่อสู้กับภาวะเหล็กเกินตัว ช่วยให้ระบบหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น ผิวพรรณสดใส

เปล่งปลั่ง ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ทำให้รู้ข้อมูลสุขภาพของตัวเอง ทำให้สุขภาพแข็งแรง ได้ความสุขทางใจ ได้บุญ เพราะพวกเราสามารถทำได้ แต่ต้องมีสุขภาพดี

มีเรื่องแถมให้อ่าน ทายนิสัยจากกรุ๊ปเลือด แบบญี่ปุ่น ประเทศญี่ปุ่นมักจะมีคนเชื่อว่ากรุ๊ปเลือดสามารถกำหนดลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพของแต่ละคนได้ว่าเป็นเช่นไร ซึ่งคนญี่ปุ่นเรียกการดูลักษณะนิสัยแต่ละกรุ๊ปเลือดว่า “Japanese Blood Type Personality Theory” ถ้าหากอยากรู้ว่าจะแม่นยำแค่ไหนมาดูกันได้เลย

กรุ๊ป O คนที่มีกรุ๊ปเลือด O เป็นคนที่มีความมั่นใจ มุ่งมั่น และมีบุคลิกที่แข็งแกร่ง นอกจากนี้ก็ยังเป็นคนมองโลกในแง่ดี และเข้ากับคนอื่นได้ดี แต่ก็มีมุมส่วนตัวที่ชอบพึ่งพาตนเอง ทำให้ไม่ค่อยสนใจใคร และมักจะโฟกัสกับเรื่องของตัวเองมากกว่า ใครที่มีเพื่อนกรุ๊ป O จะรู้สึกว่าเป็นเพื่อนที่สามารถไว้วางใจได้เสมอ เพราะเป็นคนที่มีความรับผิดชอบอย่างมาก และยังเป็นคนขยันที่เข้าช่วยทำงาน ชนิดที่ทำได้จนหมดเร็วแรงเลยทีเดียว

กรุ๊ป A คนที่มีกรุ๊ปเลือด A จะมีลักษณะค่อนข้างไปทาง Introvert ไม่ชอบสูงส่งกับใคร และเป็นคนที่มีการมณเฒ่าอ่อนไหว แต่จะไม่แสดงออกให้คนอื่นเห็นว่าตัวเองกำลังรู้สึกหรือคิดอะไรอยู่ และเป็นคนที่ชอบความสมบูรณ์แบบ ถ้ามีบางสิ่งบางอย่างไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ก็อาจจะรู้สึกเครียดได้ กรุ๊ป A เป็นคนที่มีความรอบคอบ ไม่ว่าจะทำอะไรก็จะไตร่ตรองให้ถี่ถ้วนก่อน ทำให้ในสายตาของคนอื่น พวกเขาดูเป็นคนน่าเชื่อถือ ไว้วางใจได้ และคนรอบข้างก็มักจะมองว่าคนที่เลือดกรุ๊ปนี้เป็นคนจิตใจดีและมีความอ่อนโยน

กรุ๊ป B คนที่มีกรุ๊ปเลือด B เป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ กระตือรือร้น และมีความอยากรู้อยากเห็น แม้จะถูกมองว่าเป็นคนที่โฟกัสแต่เรื่องของตัวเองไปบ้าง แต่จริง ๆ แล้วกรุ๊ปนี้เป็นคนที่มีความเอาใจใส่คนอื่นอย่างมาก กรุ๊ป B เป็นคนที่มีจิตใจที่แข็งแกร่ง จึงจะไม่ทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการหรือความคาดหวังของคนอื่น แต่จะเลือกทางเดินด้วยตัวเอง และยึดมั่นในเส้นทางที่ตัวเองเลือก นอกจากนี้ ก็ยังเป็นคนที่ตัดสินใจอะไรรวดเร็ว และถ้าได้ปักใจเลือกอะไรไปแล้วก็ไม่มื่อะไรมาหยุดยั้งพวกเขาได้

กรุ๊ป AB คนที่มีกรุ๊ปเลือด AB เป็นคนที่มีบุคลิกหลากหลาย จึงนิยามตัวตนได้ยากอยู่สักหน่อย พวกเขาสามารถมีบุคลิกแบบ Introvert ที่ชอบเก็บตัว และ Extrovert ที่ชอบเข้าสังคมได้ในคนเดียวกัน และยังมีอารมณ์ที่หลากหลายด้วย กรุ๊ป AB เป็นคนที่บาลานซ์ชีวิตของตัวเองได้ค่อนข้างดี มีความทะเยอทะยาน รอบคอบ แต่ก็คาดเดาได้ยากกว่าพวกเขาเป็นคนแบบใด เพราะบุคลิกของพวกเขาจะเปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ของตัวเองจนบางครั้งคนอื่นก็ตามไม่ทัน

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : โรงพยาบาลพรินซ์ สุวรรณภูมิ <https://shorturl.asia/Sl6sq/>

สภากาชาดไทย <https://redcross.or.th/home/>