



บริจาคโลหิตให้เขา ต่อบริจาคได้ประโยชน์

14 มิถุนายน ของทุกปี ถูกกำหนดให้เป็นวันบริจาคโลหิตโลก (World Blood Donor Day) เพื่อระลึกถึง ดร.คาร์ล แลนด์สไตเนอร์ ชาวออสเตรีย ผู้ค้นพบหมู่โลหิตระบบเอบีโอเป็นครั้งแรก ในส่วนของประเทศไทย หลายครั้งที่ได้ยินข่าวว่าศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติขาดแคลนเลือด เนื่องจากมีผู้บริจาคโลหิตลดลง ในขณะที่ความต้องการของผู้ป่วยในโรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศมีมากขึ้น

แท้จริงแล้ว ปริมาณเลือดในร่างกายของเรา ถูกสร้างขึ้นมาให้เกินกว่าความต้องการใช้ที่แท้จริง เพื่อสำรองสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน เลือดประกอบด้วยพลาสมา (น้ำเหลือง) และเม็ดเลือด คิดเป็น 8 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว หรือประมาณ 17-18 แก้วน้ำ

แต่ร่างกายเราใช้เลือดจริงๆ เพียง 15-16 แก้วน้ำเท่านั้น ดังนั้นการบริจาคเลือดประมาณ 350-450 มิลลิลิตร จึงไม่เกิดอันตรายใดๆ แก่ร่างกาย เพราะไขกระดูกจะสร้างเลือดขึ้นมาทดแทนปริมาณที่ถูกถ่ายเทออกไป ซึ่งทำให้เกิดประโยชน์โดยทางอ้อมคือ ร่างกายได้เม็ดเลือดใหม่ที่แข็งแรงและทำงานได้มีประสิทธิภาพ ทำให้เม็ดเลือดแดงลำเลียงออกซิเจนได้เต็มที่ เม็ดเลือดขาวทำลายสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น และเกล็ดเลือดซ่อมแซมรอยฉีกขาดในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นอกจากข้อดีทางกายแล้ว สิ่งสำคัญที่สุดคือความสุขใจในการเป็นผู้ให้ คนส่วนใหญ่คิดว่าใช้เลือดในการผ่าตัดหรืออุบัติเหตุเท่านั้น แต่แท้จริงแล้วเลือดที่เราบริจาคสามารถนำไปปันแยกส่วน

โลหิต ใช้ทดแทนหรือรักษาคนป่วยได้

ดังนั้นศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย จึงการันตีได้ว่าการบริจาคโลหิตสามารถทำได้ทุกๆ 3-4 เดือน ตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย ซึ่งผู้บริจาคทั้งชายและหญิง จะต้องมียุ่ 17-60 ปี น้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่ป่วยเป็นโรคประจำตัวต่างๆ ก่อนถึงวันบริจาคควรพักผ่อนให้เพียงพอ

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่มีอาการท้องเสียในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ไม่อยู่ระหว่างการกินยาปฏิชีวนะ และบริจาคหลังการนอนหลับหรือขุดหินปูนอย่างน้อย 3 วัน รวมถึงไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ตลอดจนงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ สำหรับผู้หญิงก็ไม่ควรบริจาคในช่วงเป็นประจำเดือน หรือวันระยะหลังการผ่าตัดคลอดหรือแท้งบุตร เกิน 6 เดือน

หลังการบริจาคโลหิต ก็ควรนอนพักอย่างน้อย 5-10 นาที ไม่ควรรีบร้อนกลับ นั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ รับประทานขนม ดื่มน้ำ 1-2 แก้ว งดออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมาก การบริจาคโลหิตครั้งต่อไปเว้นระยะ 3 เดือน ยกเว้นการบริจาคพลาสมาหรือเกล็ดโลหิต สำหรับผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และอยากแบ่งปันสิ่งที่ดีๆ แก่ผู้อื่น สามารถไปบริจาคได้ที่ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ โรงพยาบาลใกล้บ้าน หรือแม้กระทั่งรรับบริจาคโลหิตเคลื่อนที่ ใครที่ยังไม่สามารถบริจาคได้ ไม่ว่าจะอายุยังน้อย น้ำหนักตัวไม่ผ่าน หรือมีโรคประจำตัว ก็สามารถบอกสาระดีของการบริจาคโลหิตให้ผู้อื่นแค่นี้ก็ได้มีความสุขเช่นกัน 😊

