



หมอชวนรู้

“การบริจาคโลหิต”



บทความโดย
รศ. นพ.กฤษฎา วุฒิการณ
อายุรแพทย์โรคเลือด
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand

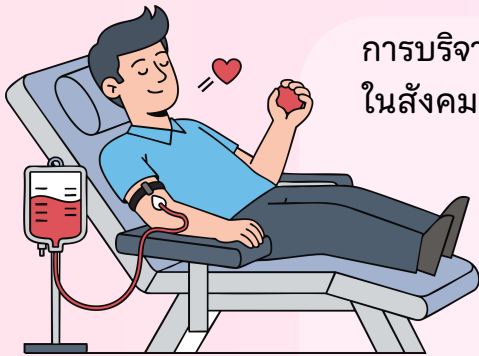


www.tmc.or.th

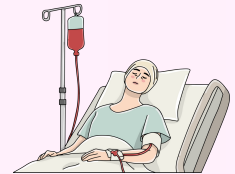
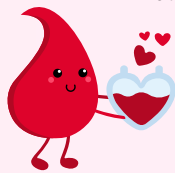


02-590-1886

“การบริจาคโลหิต”



การบริจาคโลหิตเป็นการแสดงออกถึงน้ำใจและความเมตตาที่มีคุณค่าอย่างยิ่งในสังคมมนุษย์ เนื่องจากในปัจจุบันโลหิตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถผลิตขึ้นได้ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และยังไม่มียังใดสามารถทดแทนได้อย่างสมบูรณ์ การบริจาคโลหิตเพียงหนึ่งถุงจึงมีศักยภาพในการช่วยชีวิตผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะวิกฤต ไม่ว่าจะเป็นผู้ประสบอุบัติเหตุที่ต้องเข้ารับการผ่าตัดใหญ่ หรือผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็งของระบบโลหิต หรือภาวะโลหิตจางชนิดต่าง ๆ เป็นต้น

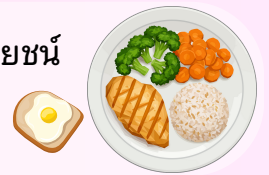


ก่อนเข้ารับการบริจาคโลหิต ผู้บริจาคควรเตรียมร่างกายให้พร้อม

▶ โดยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



▶ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง ก่อนบริจาค



▶ และดื่มน้ำในปริมาณ 500-1,000 มิลลิลิตร เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่ออาการวิงเวียนหลังการบริจาค



▶ นอกจากนี้ ควรงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลาอย่างน้อย 24 ชั่วโมง



▶ และหลีกเลี่ยงการใช้ยาแอสไพริน ในช่วง 3 วันก่อนบริจาค



การดูแลหลังบริจาค

ก็ไม่ซับซ้อน เพียงให้เวลากับร่างกายพักผ่อนอย่างเหมาะสม ดื่มน้ำให้มากขึ้น และงดกิจกรรมที่ต้องออกแรงหรือยกของหนักในวันเดียวกัน โลหิตที่ได้รับบริจาคจะถูกนำไปตรวจคัดกรองโรคติดต่อที่สำคัญ เช่น เชื้อเอชไอวี (HIV), ไวรัสตับอักเสบบีและซี, ซิฟิลิส และมาลาเรีย จากนั้นจึงนำไปแยกส่วนประกอบ ได้แก่ เม็ดเลือดแดง เกล็ดเลือด และพลาสมา ซึ่งสามารถนำไปใช้รักษาผู้ป่วยที่มีความต้องการแตกต่างกันได้ถึงสามราย



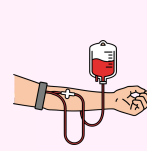
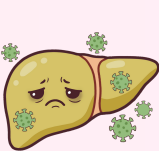


แม้ว่าการบริจาคโลหิตจะเป็นกิจกรรมที่ได้รับการรณรงค์อย่างแพร่หลาย แต่ยังคงมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนในหมู่ประชาชน เช่น ความเชื่อที่ว่า การบริจาคโลหิตบ่อยครั้งจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ หรือส่งผลให้เลือดจาง ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ร่างกายมนุษย์สามารถสร้างเซลล์เม็ดเลือดใหม่ได้ภายในระยะเวลาอันรวดเร็ว และหากบริจาคภายในระยะเวลาที่แนะนำ เช่น ทุก 3 เดือนสำหรับเพศชาย และทุก 3-4 เดือนสำหรับเพศหญิง ก็จะไม่มีความกระทบต่อสุขภาพ อีกทั้งผู้หญิงที่มีประจำเดือนซึ่งไม่มีอาการผิดปกติทางร่างกาย ก็สามารถบริจาคโลหิตได้ตามปกติ



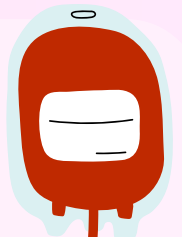
ในขณะเดียวกัน การบริจาคโลหิตก็มีข้อห้าม ที่ควรพิจารณาเพื่อความปลอดภัยทั้งต่อผู้บริจาคและผู้รับโลหิต

เช่น บุคคลที่มีประวัติเป็นโรคติดเชื้อเรื้อรัง ได้แก่ ไวรัสเชไอวี, ไวรัสตับอักเสบบีหรือซี, ซิฟิลิส, มาลาเรีย หรือโรคตับแข็ง ไม่สามารถบริจาคโลหิตได้อย่างถาวร เช่นเดียวกับผู้ป่วยโรคมะเร็ง โรคเรื้อรังทางระบบทางเดินหายใจ เช่น หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ถุงลมโป่งพอง หรือโรคหลอดเลือดแดงอุดตัน นอกจากนี้ ผู้ที่เคยได้รับโลหิตจากผู้อื่นภายในระยะเวลา 1 ปี ผู้ที่เพิ่งผ่านการสัก เจาะ ถอนฟัน หรือขูดหินปูน ก็ต้องงดบริจาคชั่วคราวตามระยะเวลาที่เหมาะสม โดยขึ้นกับลักษณะของการรักษาหรือหัตถการ รวมถึงผู้ที่เพิ่งได้รับวัคซีน หรือเซรุ่มบางชนิดซึ่งอาจมีข้อกำหนดในการเว้นระยะเวลามาตามแนวทางของศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ



โดยสรุป

การบริจาคโลหิตไม่ใช่เพียงแค่การมีความตั้งใจ แต่ยังต้องอาศัยคุณสมบัติทางสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อให้การบริจาคเป็นไปอย่างปลอดภัยทั้งต่อผู้ให้และผู้รับ สำหรับช่วงเวลาที่เหมาะสมในการบริจาคโลหิต คือทุก 3-4 เดือน สำหรับการบริจาคโลหิตเต็มถุง และทุก 2 สัปดาห์ สำหรับการบริจาคเกล็ดเลือดหรือพลาสมา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์และเจ้าหน้าที่



และในท้ายที่สุด การบริจาคโลหิตถือเป็นการให้ที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง

แม้ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ แต่กลับสามารถมอบชีวิตใหม่ให้แก่ผู้ป่วย

ที่กำลังต้องการความช่วยเหลือ หากท่านมีสุขภาพดีและมีความประสงค์จะร่วมเป็นผู้ให้ สามารถติดต่อศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ หรือสถานบริการโลหิตในจังหวัดใกล้บ้าน เพื่อร่วมสร้างสังคมแห่งการแบ่งปันอย่างยั่งยืน