

เตรียมพร้อมอย่างไรก่อนบริจาคโลหิต

อ.พญ.กุลวรา กิตติสาเรศ

ภาควิชาเวชศาสตร์การธนาคารเลือด

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

คำว่า “โลหิต” อาจฟังดูน่าหวาดเสียวและน่ากลัวสำหรับคนบางคน แต่สำหรับโรงพยาบาลแล้ว โลหิตเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญในการรักษาผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยผ่าตัด ผู้ป่วยโรคเลือด ผู้ป่วยมะเร็ง รวมทั้งการรักษาหลายๆ อย่างในปัจจุบันนี้ จะไม่สามารถทำได้หากไม่มีโลหิต

“โลหิต” มีความสำคัญอย่างไร

ในร่างกายคนเรามีเลือดไหลเวียนอยู่ในตัว เพื่อทำหน้าที่ลำเลียงอาหาร น้ำ ออกซิเจนไปทั่วร่างกาย ขณะเดียวกันก็นำสารพิษ ของเสีย และคาร์บอนไดออกไซด์จากส่วนต่างๆ เพื่อนำไปกำจัดออกจากร่างกาย เพื่อให้ร่างกายทำหน้าที่ได้อย่างปกติ ในเลือดมีทั้งของเหลว(ส่วนน้ำ) และเซลล์ชนิดต่างๆ ซึ่งมีหน้าที่ต่างกัน กล่าวคือ

“เม็ดเลือดแดง” ทำหน้าที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อ และนำก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่เนื้อเยื่อออกไปขับถ่าย เม็ดเลือดแดงมีปริมาณประมาณร้อยละ 40 – 45 ของปริมาณเลือดทั้งหมด และมีอายุเพียง 120 วัน

“เม็ดเลือดขาว” ทำหน้าที่ให้ภูมิคุ้มกันเหมือนทหารปกป้องเชื้อโรคในร่างกาย มีปริมาณ 1% ของเลือด

“เกล็ดเลือด” ทำหน้าที่ช่วยให้เลือดแข็งตัว มีลักษณะเป็นชิ้นส่วนของเซลล์ขนาดเล็ก มีอยู่ประมาณ 5% ของเลือด

“พลาสมา” เป็นสารน้ำสีเหลือง มีโปรตีน เกลือแร่ ไซมัน ฮอร์โมน ไวตามิน มีปริมาณร้อยละ 55 ของเลือด

ประเภทของหมู่โลหิตตามหมู่โลหิตระบบ ABO

โลหิตที่อยู่ในคนไทยเรา แบ่งออกได้เป็น 4 ประเภทคือ

1. หมู่โอ (O) พบได้ร้อยละ 38
2. หมู่เอ (A) พบได้ร้อยละ 21
3. หมู่บี (B) พบได้ร้อยละ 34
4. หมู่เอบี (AB) พบได้ร้อยละ 7

นอกจากนี้ในหมู่เลือดที่กล่าวถึงเบื้องต้นแล้วยังมีหมู่โลหิตระบบอาร์เอช(Rh) โดยจำนวนประชากร 1,000 คน จะมีหมู่โลหิตอาร์เอชลบ (Rh-) 3 คน หรือคิดเป็น 0.3% เท่านั้น ซึ่งจัดเป็นหมู่โลหิตที่หายากหรือหมู่โลหิตพิเศษ เท่าที่พบมา เราพบว่าหมู่โลหิตโอเป็นหมู่โลหิตที่หาง่าย เมื่อเทียบกับหมู่โลหิตประเภทอื่นที่บริจาคกันเข้ามา สำหรับผู้ที่ไม่เคยบริจาคโลหิตมาก่อน แต่อยากช่วยเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่ยากเลยคะ

คุณสมบัติของผู้บริจาคโลหิตรวม (Whole Blood)

1. เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว
2. อยู่ในระหว่างอายุ 17 ปีบริบูรณ์ จนถึงอายุ 65 ปี ทั้งนี้
 - 2.1 ผู้บริจาคโลหิตหากอายุไม่ถึง 18 ปี บริบูรณ์ ต้องมีหนังสือยินยอมจากผู้ปกครองตามกฎหมาย
 - 2.2 ผู้บริจาคโลหิตที่มีอายุ 60 ปีถึง 65 ปี
 - ต้องผ่านเกณฑ์คุณสมบัติอื่นๆของผู้บริจาคเลือด
 - เป็นผู้บริจาคเลือดประจำมาโดยตลอดจนกระทั่งอายุ 60 ปี (อย่างน้อย 4 ครั้งใน 3 ปีล่าสุด)
 - บริจาคโลหิตได้ทุก 6 เดือน
 - ตรวจ CBC ปีละ 1 ครั้ง โดยเริ่มตรวจครั้งแรกตอนบริจาคโลหิตเมื่ออายุครบ 60 ปี และผ่านเกณฑ์ CBC
3. มีน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 48 กิโลกรัมขึ้นไป
4. ไม่อยู่ในระหว่างรับประทานยาปฏิชีวนะ, ยาป้องกันเลือดแข็งตัว, ยาเพิ่มการเจริญเติบโต (Growth Hormone), ยารักษาสิว Isotretinoin, ยารักษาต่อมลูกหมาก, ยาปลูกผม (Finasteride)
5. ไม่ได้รับการถอนฟันหรือขูดหินปูน ภายใน 72 ชั่วโมงก่อนบริจาคเลือด ไม่มีบาดแผลสดหรือแผลติดเชื้อใดๆ ตามร่างกาย
6. ไม่มีประวัติโรคมาลาเรียในระยะเวลา 3 ปี
7. ผู้หญิงที่ไม่อยู่ในระยะตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร
8. ผู้หญิงที่อยู่ระหว่างมีประจำเดือน เมื่อประจำเดือนหยุดให้บริจาคโลหิตได้

ใครบ้างที่ไม่สามารถบริจาคโลหิตได้

1. ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ โรคปอด มะเร็ง ลมชัก อัมพาต อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคเลือดออกง่ายแต่หยุดยาก โรคเบาหวานที่ต้องใช้ยาอินซูลินหรือคุมระดับน้ำตาลไม่ได้
2. ผู้ที่เป็นหรือเคยเป็นไวรัสตับอักเสบบีหรือคู่ครอง (สามีหรือภรรยา) เป็นไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสตับอักเสบบี รวมทั้งผู้ติดเชื้อเอสไอวีหรือซิฟิลิส
3. ผู้เสพยาเสพติดชนิดใช้เข็มฉีดยา
4. ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีคู่นอนหลายคนหรือเปลี่ยนคู่นอนบ่อยๆ ผู้ชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย

5. น้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุมากกว่า 5 กิโลกรัม ในเวลา 2 เดือน มีต่อมน้ำเหลืองตามร่างกายโต หรือมีไข้โดยไม่ทราบสาเหตุ

เตรียมพร้อมอย่างไรก่อนบริจาคโลหิต

การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต เพื่อมิให้ผู้บริจาคโลหิตอ่อนเพลียมากหลังบริจาคโลหิต ผู้บริจาคโลหิตจึงควรเตรียมตัวดังนี้

1. ก่อนบริจาคโลหิต 1-2 วัน ควรดื่มน้ำมากๆ เพื่อให้ร่างกายสดชื่น เลือดไหลเวียนได้ดี
2. งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
3. ไม่ควรเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากก่อนบริจาคโลหิต 1 วัน
4. รับประทานอาหารก่อนบริจาคโลหิตภายใน 4 ชั่วโมง
5. นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 6 ชั่วโมงขึ้นไป

ซึ่งแต่ละครั้งโรงพยาบาลต้องการโลหิตประมาณ 420 – 450 ซีซี / คน ซึ่งปริมาณจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวของผู้บริจาค และเพื่อให้ผู้ป่วยได้รับโลหิตที่ปลอดภัย โลหิตที่ได้จะต้องผ่านกระบวนการทดสอบก่อนนำไปให้ผู้ป่วย คือ ตรวจหาไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสตับอักเสบบี ซีฟิลิซิส และตรวจหาไวรัสเอดส์

การปฏิบัติตัวหลังบริจาคโลหิต

- หลังการบริจาคโลหิตเสร็จแล้ว ควรนั่งพักประมาณ 10-15 นาที รับประทานขนมหรืออาหารว่าง ดื่มน้ำ/เครื่องดื่ม 1-2 แก้ว แล้วรับประทานอาหารตามปกติ ไม่ควรงดอาหาร โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ ตับ ไข่ เลือดหมู เลือดไก่ ผักใบเขียวและผักที่มีสีเหลือง
- งดสูบบุหรี่ 1 ชั่วโมง หลังบริจาคโลหิต
- งดดื่มแอลกอฮอล์จนกว่าท่านจะได้รับประทานอาหาร
- ดื่มน้ำมากกว่าปกติเป็นเวลา 1-2 วัน เพื่อทดแทนปริมาณเลือดที่ท่านเสียไป

เห็นไหมคะว่า หากมีการเตรียมพร้อมก่อนมาบริจาคโลหิตก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากเลย เมื่อคุณเป็นผู้หนึ่งที่สามารถช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ได้ โดยท่านสามารถบริจาคเลือดได้ทุก 3 เดือน มาร่วมบริจาคโลหิตกับโรงพยาบาลศิริราชได้ทุกวัน ไม่เว้นวันหยุดราชการ ที่ห้องรับบริจาคเลือด ตึก 72 ปี ชั้น 3 นอกจากนี้ยังมีหน่วยรับบริจาคโลหิตเคลื่อนที่ ทุกวันจันทร์ – ศุกร์ ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล สอบถามรายละเอียดและนัดหมายล่วงหน้าได้ที่ โทร.02-419-8081 ต่อ 123, 128

“เลือดท่านเพียงน้อยนิด ช่วยชีวิตผู้ป่วยได้”