## อาการเป็นลมจากการบริจาคเลือด

♦ แม้ว่าจะได้รับการคัดกรองและปฏิบัติตามขั้นตอนการรับบริจาคเลือดอย่างถูกต้องตามมาตรฐานแล้ว ระหว่างและหลังการบริจาคเลือดผู้บริจาคบางรายอาจเกิดภาวะไม่พึงประสงค์ โดยภาวะไม่พึงประสงค์ชนิดหนึ่งที่พบบ่อยได้คืออาการเป็นลมจากการบริจาคเลือด

♦ อาการเป็นลมจากการบริจาคเลือดมักเกิดจากการที่ระบบประสาทอัตโนมัติของร่างกายยังปรับตัวไม่ทันต่อการสูญเสียปริมาณน้ำในร่างกายระหว่างการบริจาคเลือด

♦ อาการที่เกิดขึ้นอาจเป็นความรู้สึกไม่สบายตัว มึนศีรษะ คลื่นไส้ หน้าซีด ผิวหนังเย็น และหากรุนแรงขึ้นก็อาจมีอาการหน้ามืดเป็นลมหรือหมดสติได้ อาการดังกล่าวอาจเกิดระหว่างทำการบริจาคเลือดหรือหลังบริจาคเลือดเสร็จเรียบร้อยแล้วก็ได้

♦ โดยทั่วไปอาการที่เกิดขึ้นมักไม่รุนแรงและสามารถดีขึ้นได้เองหลังจากระบบประสาทอัตโนมัติของร่างกายสามารถปรับตัวได้ แต่สิ่งที่ควรระมัดระวังคืออุบัติเหตุจากการล้มกระแทกเมื่อมีอาการเป็นลมซึ่งอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงตามมาได้

♦ ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันอาการเป็นลมจากการบริจาคเลือด ผู้บริจาคเลือดควรให้ข้อมูลในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 6 ชั่วโมง รับประทานอาหารภายใน 4 ชั่วโมง แจ้งโรคประจำตัวและยาที่ได้รับแก่เจ้าหน้าที่อย่างถูกต้อง ดื่มน้ำก่อนการบริจาคอย่างน้อย 3- 4 แก้ว ปฏิบัติตามข้อแนะนำในการปฏิบัติตัวหลังการบริจาคเลือดอย่างเคร่งครัด และหากมีอาการผิดปกติระหว่างหรือหลังการบริจาคเลือดให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ห้องรับบริจาคทันที เพื่อที่ท่านจะได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมทันท่วงที

***เลือดท่านเพียงน้อยนิด ช่วยชีวิตผู้อื่นได้***

## การปฏิบัติตัวเมื่อเกิดอาการเป็นลมจากการบริจาคเลือด

♦ หากเกิดอาการระหว่างบริจาคเลือด ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทันที เจ้าหน้าที่จะให้การดูแลท่านโดยจะให้ท่านนอนยกขาสูง คลายเครื่องแต่งกายให้หลวม สูดแอมโมเนีย วางผ้าเย็น และให้ดื่มน้ำหวาน ขอให้ท่านปฏิบัติตามที่เจ้าหน้าที่แนะนำ

♦ หากเกิดอาการหลังจากออกจากห้องรับบริจาคเลือดไปแล้ว ควรรีบนั่งลงหรือนอนราบกับพื้นทันทีเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ แจ้งบุคคลใกล้ชิดให้ทราบ ให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในที่อาการถ่ายเทโดยให้ท่านนอนยกขาสูง คลายเครื่องแต่งกายให้หลวม สูดแอมโมเนีย วางผ้าเย็น และดื่มน้ำหวาน หากอาการไม่ดีขึ้นให้ไปพบแพทย์และแจ้งกลับมายังห้องรับบริจาคเลือด โทร 0-2419-8081 ต่อ 123, 128

## หลังเกิดอาการเป็นลมแล้ว ท่านควรปฏิบัติดังนี้

- ❖ ถ้าอาการกลับมาเป็นซ้ำ ควรรีบนั่งลงหรือนอนราบกับพื้น
- ❖ ดื่มน้ำมากกว่าปกติเป็นเวลา 1-2 วัน เพื่อทดแทนปริมาณเลือดที่ท่านเสียไป
- ❖ หลีกเลี่ยงสถานที่ร้อนและแออัด
- ❖ งดการออกกำลังกาย เล่นกีฬา อบตัว/อบไอน้ำ 1วัน
- ❖ งดการทำงานในที่สูง ระมัดระวังในการขึ้นลงลิฟท์หรือบันไดสูง
- ❖ หากอาการที่เกิดขึ้นไม่รุนแรง สุขภาพโดยทั่วไปแข็งแรงดี ท่านสามารถกลับมาบริจาคเลือดได้ตามระยะเวลาที่กำหนด

## การมีจ้ำเลือดจากการบริจาคเลือด

♦ ภาวะไม่พึงประสงค์จากการบริจาคเลือดอีกชนิดหนึ่งที่พบได้คือการมีจ้ำเลือดบริเวณรอยเจาะเลือด ซึ่งมักเกิดจากการที่เลือดในเส้นเลือดซึมผ่านบริเวณรอยเจาะบนผนังเส้นเลือด

♦ โดยทั่วไปรอยเจาะบนผนังเส้นเลือดจะสมานตัวได้เอง แต่เลือดที่ซึมออกมาแล้วจะยังคงอยู่และปรากฏเป็นรอยเขียวช้ำได้ประมาณ 7-10 วันร่างกายจึงจะสามารถดูดซึมกลับคืนได้หมด

♦ เมื่อจ้ำเลือดค่อยๆจางลงอาจสังเกตได้ว่าบริเวณของจ้ำเลือดขยายขนาดขึ้น ซึ่งเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้ไม่ได้ก่ออันตรายเพิ่มเติม ในผู้บริจาคบางรายที่จ้ำเลือดมีขนาดใหญ่หรืออยู่ลึกก็อาจก่อให้เกิดอาการเจ็บปวดบริเวณรอยช้ำร่วมด้วยได้ใน 2-3 วันแรกซึ่งจะค่อยๆดีขึ้นเมื่อจ้ำเลือดจางลง

## การปฏิบัติตัวเมื่อเกิดจ้ำเลือดจากการบริจาคเลือด

♦ ในผู้บริจาคบางรายจ้ำเลือดเกิดขึ้นระหว่างบริจาคเลือด ถ้าหากจ้ำเลือดที่เกิดขึ้นมีขนาดเล็กและไม่เพิ่มขนาด ก็สามารถทำการบริจาคเลือดต่อได้จนครบ แต่หากจ้ำเลือดมีขนาดใหญ่หรือขยายขนาดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆก็จำเป็นต้องหยุดการบริจาคเลือด การดูแลเบื้องต้นคือจะต้องกดรอยเจาะจนเลือดหยุดไหลและจ้ำเลือดไม่เพิ่มขนาด หากจ้ำเลือดมีขนาดใหญ่ท่านอาจได้รับการปิดแผลด้วยผ้าพันแผลชนิดกดแน่น

♦ ในผู้บริจาคบางรายจ้ำเลือดอาจปรากฏขึ้นภายหลังออกจากห้องรับบริจาคเลือดไปแล้ว การดูแลเบื้องต้นคือถ้ามีเลือดไหลจากรอยเจาะด้วยจะต้องกดรอยเจาะจนเลือดหยุดไหลและจ้ำเลือดไม่เพิ่มขนาด

## หลังจากเกิดจ้ำเลือดแล้ว ท่านควรดูแลตนเองดังนี้

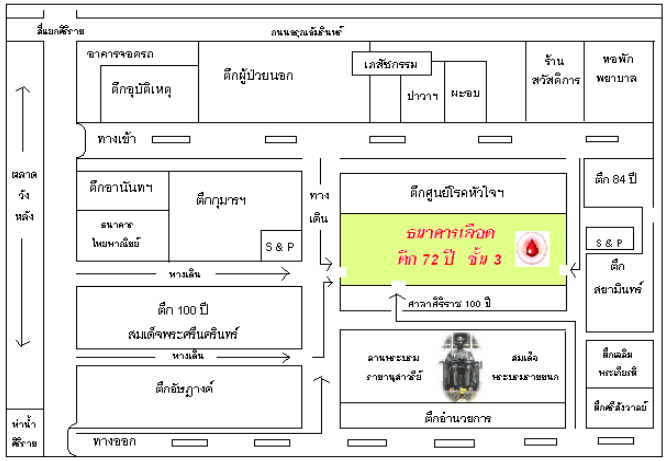
- ประคบจ้ำเลือดด้วยความเย็น โดยอาจใช้ผ้าขนหนูห่อถุงใส่น้ำแข็งหรือ ice pack วันละ 2-3 ครั้ง 1-2 วันแรก
- วันที่ 3 หลังเกิดจ้ำเลือดจึงจะประคบด้วยผ้าชุบน้ำอุ่น
- หากมีเลือดซึมบริเวณรอยเจาะให้ใช้ผ้าสะอาดกดบริเวณรอยเจาะจนกว่าเลือดจะหยุด
- หากเลือดไม่หยุด มีอาการปวดรุนแรง จ้ำเลือดขยายขนาดอย่างรวดเร็วให้ไปพบแพทย์หรือแจ้งกลับมายังห้องรับบริจาคเลือด โทร 0-2419-8081 ต่อ 123, 128
- เมื่อจ้ำเลือดหายดี ไม่มีผลแทรกซ้อนท่านสามารถกลับมาบริจาคเลือดได้ตามระยะเวลาที่กำหนด

## อาการปวด ชา หรือเจ็บแปลบ ๆ บริเวณแขนหลังการบริจาคเลือด

ภาวะไม่พึงประสงค์ชนิดหนึ่งที่พบได้คืออาการปวด ชา หรือเจ็บแปลบๆบริเวณแขน ซึ่งเกิดจากการที่เส้นประสาทแขนงย่อยได้รับการกระทบกระเทือนระหว่างการเจาะเก็บ โดยทั่วไปเส้นประสาทดังกล่าวจะสามารถซ่อมแซมตัวเองได้ อาการจะดีขึ้นใน 2-3 วันและส่วนใหญ่อาการจะหายไปได้เองใน 1- 2 เดือน

หากท่านมีอาการดังกล่าวหรือมีข้อสงสัย ท่านสามารถติดต่อมายังห้องรับบริจาคเลือด ภาควิชาเวชศาสตร์การธนาคารเลือด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โทร 0-2419-8081 ต่อ 123, 128 วันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 08.30 – 18.30 น.

# โปรดช่วยกันบริจาคเลือด เพื่อผู้ป่วยโรงพยาบาลศิริราช




## *ห้องรับบริจาคเลือด ตึก 72 ปี ชั้น 3*

**วัน/เวลารับบริจาคเลือด**

วันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 08.30 – 18.30 น.

วันเสาร์ – วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ เวลา 08.30 – 16.30 น.

**โทรศัพท์** 0-2419-8081 ต่อ 123 , 128

***ธนาคารเลือด มีหน่วยรับบริจาคเลือดเคลื่อนที่***

**ให้บริการในวันและเวลาราชการ**

**ติดต่อทีมงานรับบริจาคเลือดเคลื่อนที่ ได้ที่**

***โทรศัพท์*** 0-2419-8081 **ต่อ** 110


**จัดทำโดย** ภาควิชาเวชศาสตร์การธนาคารเลือด

**ที่ปรึกษา** ผศ.ร.อ.พญ.ปาริชาติ เพิ่มพิกุล

**สนับสนุนการพิมพ์โดย**

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

**พิมพ์ครั้งที่** 1 **จำนวน** 30,000 ฉบับ **ปี พ.ศ.** 2557

**รหัสหน่วยงาน** TM-BD-S-014-00



**สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์** 2537


# อาการไม่พึงประสงค์ จากการบริจาคเลือด

**ภาควิชาเวชศาสตร์การธนาคารเลือด**

**คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล**



SIPI TM1001157