

- สำนักส่งเสริมสุขภาพ
- กองส่งเสริมสุขภาพ
- กองส่งเสริมสุขภาพ
- กองส่งเสริมสุขภาพ
- กองส่งเสริมสุขภาพ



เลขที่รับ	๑๓๓๘
วันที่	๐๙ ๑๑ ๒๕๖๔
เวลา	๑๐.๐๐ น.

ที่ว่าการอำเภอตะกั่วป่า  
ถนนพรหมเกษม พ.ศ. ๘๖๑๑๐

๒๑ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง การรับบริจาคโลหิต ตามโครงการ Plus ๑ เพิ่มจำนวนครั้ง เพิ่มโลหิต เพิ่มชีวิต (Plus One Blood Donation , More Blood More Lives)

เรียน หัวหน้าส่วนราชการ หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ทุกแห่ง

ด้วยเหล่ากาชาดจังหวัดพังงา ร่วมกับภาคบริการโลหิตแห่งชาติจังหวัดภูเก็ต กำหนดออกหน่วยรับบริจาคโลหิต ตามโครงการ Plus ๑ เพิ่มจำนวนครั้ง เพิ่มโลหิต เพิ่มชีวิต (Plus One Blood Donation , More Blood More Lives) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อรณรงค์กระตุ้นให้ผู้บริจาคโลหิต ได้รับบริจาคโลหิตเป็นประจำสม่ำเสมอ ทุก ๓ เดือน และบริจาคโลหิตด้วยความสมัครใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน มีรายละเอียดดังนี้

**๑. วันพฤหัสบดีที่ ๘ เมษายน ๒๕๖๔**

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. ณ โรงแรมเจดับบลิว แมริออท เซาท์อีสท์ ออรัล สปา ตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา

เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ศูนย์การค้าตะกั่วป่าสแควร์ ตำบลบางนายสี อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา

**๒. วันศุกร์ที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๔**

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ บริษัท ยูนิแม็ค ภูเก็ต คอมเมอร์เชียล จำกัด สาขาตะกั่วป่า ตำบลบางนายสี อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา

ในการนี้ อำเภอตะกั่วป่า จึงขอความร่วมมือท่านประชาสัมพันธ์ เจ็บุชวนประชาชนข้าราชการ เจ้าหน้าที่ในสังกัดและผู้มีจิตศรัทธาร่วมกันบริจาคโลหิตในวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว  
จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

วิวัฒน์ เอก  
(พงษ์ศักดิ์ เวทยาวงศ์)  
นายอำเภอตะกั่วป่า

ที่ทำการปกครองอำเภอ  
สำนักงานอำเภอ  
โทร/โทรสาร ๐-๗๖๕๖-๑๑๒๓



# คุณสมบัติของ ผู้บริจาคโลหิต



## 1. อายุ 17 ปีบริบูรณ์ -70 ปี

- 1.1 ผู้บริจาคโลหิตต้องมีอายุ 17- 70 ปี
- 1.2 บริจาคโลหิตครั้งแรก อายุไม่เกิน 60 ปี
- 1.3 ผู้บริจาคที่มีอายุ 60-65 ปี บริจาคได้ทุก 3 เดือน
- 1.4 ผู้บริจาคที่มีอายุ 65 -70 ปี บริจาคได้ทุก 6 เดือน และต้องมีการตรวจนับจำนวนของเม็ดเลือดทุกชนิดทุกครั้ง ไม่รับบริจาคในหน่วยเคลื่อนที่

## 2. รู้สึกสบายดี สุขภาพแข็งแรง พร้อมทั้งจะบริจาคโลหิต

ผู้บริจาคโลหิตมีความปกติทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ ไม่มีอาการผิดปกติต่างๆ เช่น อาการอ่อนเพลียจากการอดนอน อาการเวียนศีรษะจากการดื่มแอลกอฮอล์หรือสารอื่นๆ

## 3. นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อย 5 ชั่วโมง

การนอนหลับมีความสำคัญต่อสุขภาพ แต่ไม่จำเป็นต้องนอนถึง 8 ชั่วโมง เพียงสามารถนอนได้อย่างเพียงพอและมีคุณภาพ เพียง 5-6 ชั่วโมง ถ้านอนหลับสนิท ตื่นมารู้สึกสดชื่น ไม่ผิดปกติจากกิจวัตรเดิม และสามารถทำงานได้อย่างปกติ

## 4. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ภายใน 6 ชั่วโมง

เนื่องจากอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู จะทำให้พลาสมาของผู้บริจาคโลหิตมีสีขาวขุ่น ซึ่งไม่สามารถนำพลาสมาลักษณะเช่นนี้ไปให้ผู้ป่วยได้ ผู้บริจาคโลหิตจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ก่อนบริจาคโลหิต

## 5. หากมีโรคประจำตัว ให้แจ้งเจ้าหน้าที่

อาทิ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง Hyperthyroid โรคลมชัก โรคมะเร็งทุกชนิด โรควัณโรค และโรคหอบหืด เป็นต้น เพราะโรคบางโรคสามารถบริจาคโลหิตได้ แต่ในบางโรคไม่สามารถบริจาคโลหิตได้ เช่น โรคมะเร็งทุกชนิด เป็นต้น

## 6. กรณีรับประทานยาต่างๆ

- 6.1 ยาปฏิชีวนะ (ยาฆ่าเชื้อ) หลังรับประทานยาเมื่อสุดท้ายแล้ว ให้ออกฤทธิ์ 7 วัน จึงสามารถบริจาคโลหิตได้
- 6.2 ยาแอสไพริน ยากลากลิ้มเนื้อ ยาแก้ปวดข้อ สามารถบริจาคโลหิตได้ แต่หากบริจาคเกล็ดเลือด จะต้องหยุดรับประทานยาแล้ว อย่างน้อย 2 วัน จึงจะบริจาคได้

## 7. งดดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิต 24 ชั่วโมง

## 8. อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร ไม่ควรบริจาคโลหิต

## 9. คลอดบุตร หรือแท้งบุตร เว้น 6 เดือน

## 10. มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

10.1 ท่านมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน (โดยเฉพาะชาย) ซึ่งอัตราการติดเชื้อเอชไอวี ของกลุ่มชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชายสูงกว่าประชากรทั่วไปมาก และโอกาสที่จะมีผู้ที่อยู่ในระยะ ที่เพิ่งเริ่มติดเชื้อ ในร่างกายยังมีเชื้อจำนวนน้อย ไม่สามารถตรวจพบร่องรอยการติดเชื้อได้ด้วยวิธีทางห้องปฏิบัติการแต่สามารถถ่ายทอดไปยังผู้รับโลหิตได้ ข้อนี้จึงยังเป็นข้อกำหนดไม่รับบริจาคโลหิตอย่างถาวร

10.2 ท่านหรือคู่ของท่านมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ : มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ไม่ใช่คู่ของตนเอง / ผู้ขายบริการ / ผู้เสพยาเสพติด / ผู้ที่อาจติดเชื้อเอชไอวีหรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ หากผู้บริจาคโลหิตและคู่ มีพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าว ย่อมมีผลกระทบต่อผู้ป่วยที่ได้รับโลหิตเช่นเดียวกัน จึงเป็นข้อกำหนดให้งดบริจาคโลหิตอย่างไม่มีกำหนด

## 11. เคยใช้ยารักษาหรือป้องกันโรคเอชไอวี

อาทิ PrEP PEP เพราะยากกลุ่มนี้ยังไม่สามารถกำจัดเชื้อเอชไอวีได้หมด เพียงแต่ลดปริมาณของเชื้อจนถึงระดับที่ไม่สามารถตรวจพบได้ หากเป็นการรับประทานยาเนื่องจากอุบัติเหตุของบุคลากรทางการแพทย์ ใ้คง 1 ปี เพื่อติดตามผลการตรวจติดเชื้อให้ครบกำหนด หากผลตรวจเป็นลบสามารถบริจาคโลหิตได้

## 12. อุจจาระ ชูดหินปูน **เว้น 3 วัน** / กอนฟัน รักษารากฟัน **เว้น 7 วัน**



## 13. ก้องเสีย ก้องร่ว **เว้น 7 วัน**

## 14. เจาะหู พิวหนัง สัก ลบรอยสัก ฝังเข็ม **เว้น 4 เดือน**

## 15. ฟ่าตัดเล็ก **เว้น 7 วัน** / ฟ่าตัดใหญ่ **เว้น 6 เดือน**

## 16. เคยป่วยและได้รับโลหิต หรือส่วนประกอบโลหิต ภายใน **1 ปี** ที่ผ่านมา

## 17. เคยได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ หรือเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิต (Stem Cells) ให้**งดบริจาคโลหิตถาวร**

## 18. เคยถูกเข็มที่เปื้อนเลือดตำ ในระยะ **1 ปี** ที่ผ่านมา ให้**งดบริจาคโลหิต 1 ปี**

## 19. เคยป่วยเป็นโรคตับอักเสบ

การเป็นโรคตับอักเสบก่อนอายุ 11 ปี ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากไวรัสตับอักเสบบี เมื่อหายแล้วสามารถบริจาคโลหิตได้ แต่หากมีประวัติเป็นตับอักเสบหลังอายุ 11 ปี มักมีสาเหตุจากไวรัสตับอักเสบบี หรือ ซี ต้องงดบริจาคโลหิตถาวร เพื่อลดความเสี่ยงจากการถ่ายทอดเชื้อให้ผู้ป่วยที่ได้รับโลหิต

