

สำนักงานเทศบาลนครปากเกร็ด  
ฉบับที่ ๕๔๖๗/๒๕๖๗  
วันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๗  
เวลา ๑๓.๐๔



ส.ป.  
ค.

ที่ นบ ๐๕๑๘ / ๑๖๖๒

ที่ว่าการอำเภอปากเกร็ด  
ถนนแจ้งวัฒนะ นบ ๑๑๑๒๐

๒๒ เมษายน ๒๕๖๗

งานบริหารทั่วไป สำนักปลัดเทศบาล  
รับที่ ๑๒๐๓/๖๗  
วันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๗  
เวลา ๑๓.๔๑

เรื่อง ขอเชิญร่วมบริจาคโลหิต  
เรียน นายกเทศมนตรีนครปากเกร็ด

ด้วยโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า ซึ่งมีหน้าที่ในการดูแลรักษาผู้ป่วยในเขตจังหวัดนนทบุรี และพื้นที่ใกล้เคียง ร่วมกับเหล่ากาชาดจังหวัดนนทบุรี และกิ่งกาชาดอำเภอปากเกร็ด กำหนดออกหน่วยเคลื่อนที่รับบริจาคโลหิตและอุทิศอวัยวะต่างๆ ในเขตอำเภอปากเกร็ด เพื่อแจกจ่ายให้กับผู้ป่วยทั่วประเทศตามโรงพยาบาลต่าง ๆ เป็นประจำตลอดทุกปี เพื่อให้เพียงพอต่อความจำเป็นของผู้ป่วยโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ในวันพฤหัสบดีที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๗ ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ห้องประชุมชั้น ๓ โรงเรียนปากเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

ในการนี้ อำเภอปากเกร็ดขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้างในหน่วยงานของท่าน และประชาชนทั่วไปทราบและร่วมบริจาคโลหิต ตามวันเวลา สถานที่ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายภิรมย์ ทุมม)   
นายอำเภอปากเกร็ด

ที่ทำการปกครองอำเภอ  
กลุ่มงานบริหารงานปกครอง  
โทร ๐-๒๕๘๓-๘๓๒๖

## ♥ เตรียมตัวอย่างไรก่อนไปบริจาคโลหิต ♥

### ♥ การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต ♥

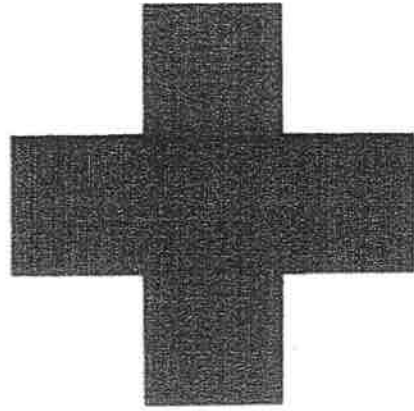
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ในเวลานอนปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
- สุขภาพสมบูรณ์ทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาปฏิชีวนะใดๆ เช่น ยาแก้อักเสบ ต้องหยุดยาแล้วอย่างน้อย ๗ วัน
- ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทที่มีไขมันสูง ภายใน ๖ ชั่วโมง ก่อนมาบริจาคโลหิต ได้แก่ ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู เพราะจะทำให้พลาสมาที่มีสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้รักษาผู้ป่วยได้
- การดื่มน้ำก่อนบริจาคโลหิต ๓๐ นาที ประมาณ ๓ - ๔ แก้ว ซึ่งเท่ากับปริมาณโลหิตที่เสียไปในการบริจาค จะทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น และช่วยลดภาวะการเป็นลมจากการบริจาคโลหิตได้
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย ๒๔ ชั่วโมง
- งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต ๑ ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี

### ♥ ขณะบริจาคโลหิต ♥

- สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้ อย่างน้อย ๓ นิ้ว
- เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพทย์หาท่าเข้า เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
- ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
- ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการ ผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อากาชา อากาเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที
- หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อยนอนพักบนเตียง ๕ - ๑๐ นาที ก่อนลุกจากเตียง อาจทำให้เวียนศีรษะเป็นลมได้ ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง

### ♥ หลังบริจาคโลหิต ♥

- พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่เจ้าหน้าที่จัดไว้บริการ และนั่งพักอย่างน้อย ๑๕ นาที ให้ดื่มน้ำมากกว่าปกติเป็นเวลา ๑ วัน
- ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากมีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
- หลีกเลี่ยงการขึ้นลงลิฟท์ บันไดเลื่อน อาจทำให้รู้สึกวิงเวียนและเป็นลมได้
- ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อช กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ ๓-๕ นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมาয়งสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
- หลีกเลี่ยงการทำขาวน่า หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ ไม่ใช้กำลังแขนที่เจาะบริจาค เช่น ยกของหนักเป็นเวลา ๒๔ ชั่วโมง หลังการบริจาคโลหิต
- ควรพักผ่อนและหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน อาทิ การเดินซื้อของอยู่ในบริเวณที่แออัด หรืออากาศร้อนอบอ้าว เป็นต้น
- ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานป็นปายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก ๑ วัน
- หลังจากบริจาคโลหิต รับประทานอาหารตามปกติ ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นเพื่อชดเชยโลหิตที่บริจาค
- รับประทานธาตุเหล็กวันละ ๑ เม็ด จนหมด ชดเชยเหล็กที่เสียไปจากการบริจาคโลหิต และป้องกันการขาดธาตุเหล็ก เพื่อให้สามารถบริจาคโลหิตได้อย่างสม่ำเสมอ
- การรับประทานธาตุเหล็กบำรุงโลหิต พร้อมกับเครื่องดื่มที่มีวิตามินซีสูง เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง หรือน้ำมะเขือเทศ จะทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี ยกเว้นชาเขียว เพราะจะไปขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็ก



โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า ร่วมกับ เหล่ากาชาดจังหวัดนนทบุรี

และ กิ่งกาชาดอำเภอปากเกร็ด ขอเชิญร่วมบริจาคโลหิตและอวัยวะ

ณ โรงเรียนปากเกร็ด (อาคารเฉลิมพระเกียรติ) ห้องประชุม ชั้น ๓

ในวันพฤหัสบดีที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.