



รับที่ 324	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
รับที่ 6/ 5.1.62	วันที่ 12.24
15.15 น.	วันที่ - 5 มี.ค. 2562
	เวลา 9.13 น.

ที่ กษ ๐๒๒๔.สข/ว ๒๐๖

สำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดสงขลา  
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญร่วมบริจาคโลหิต

เรียน หัวหน้าส่วนราชการประจำจังหวัด/หัวหน้าส่วนราชการสังกัดบริหารราชการส่วนกลาง/หัวหน้าหน่วยงาน  
รัฐวิสาหกิจ/นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัด/นายกเทศมนตรีนครสงขลา/นายกเทศมนตรีเมืองเขารูปช้าง

ด้วยสำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดสงขลา ร่วมกับสำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดสงขลา ได้จัด  
กิจกรรมรับบริจาคโลหิตเป็นประจำทุกปี โดยมีข้าราชการสังกัดกระทรวงต่าง ๆ ผู้มีจิตศรัทธา และประชาชนทั่วไป  
ร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องกันมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๙ จนถึงปัจจุบัน รวม ๖๒ ครั้ง โดยครั้งที่ ๖๒ ได้จัดกิจกรรม  
เมื่อวันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๑ มีผู้เข้าร่วมบริจาคโลหิตจำนวน ๕๐ ราย และรวมตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบันมีผู้เข้าร่วม  
บริจาคโลหิตรวมทั้งสิ้น จำนวน ๔,๓๗๘ ราย จำนวน ๑,๗๖๖,๘๐๐ ซีซี สำหรับครั้งต่อไปครั้งที่ ๖๓ (ครั้งที่  
๑/๒๕๖๒) กำหนดในวันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. ณ สำนักงานเกษตรและสหกรณ์  
จังหวัดสงขลา ถนนกาญจนวนิช ตำบลเขารูปช้าง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา เนื่องในวโรกาสวันคล้าย  
พระราชสมภพสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (๒ เมษายน ๒๕๖๒) และเนื่องในวันข้าราชการ  
พลเรือน (๑ เมษายน ๒๕๖๒)

สำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดสงขลา จึงขอเชิญชวนบุคลากรในหน่วยงานของท่านที่มีจิต  
ศรัทธาร่วมบริจาคโลหิตตาม วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

15/2/62 อ.ก.น.ด.

1 มีนาคม ๒๕๖๒  
๑๖๐๙. ๑๖๐๙.๑๖๐๙

ขอแสดงความนับถือ

27 ก.พ. 62

(นายอัยรัตน์ จิตนรงค์)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ รักษาการแทน  
เกษตรและสหกรณ์จังหวัดสงขลา

5 มี.ค. 62

5 มี.ค. 62

6 มี.ค. 62

ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทร./โทรสาร. ๐-๗๕๓๑-๓๙๐๔

E-mail: paco\_ska@opsmoac.go.th

สำเนาแจ้งตามที่สั่งการแล้ว

๒๕๖๒

### คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

๑. อายุ - หญิง อายุระหว่าง ๑๗ ปี ถึง ๕๕ ปี  
- ชาย อายุระหว่าง ๑๗ ปี ถึง ๖๐ ปี
๒. น้ำหนัก ๔๕ กิโลกรัมขึ้นไป สุขภาพทั่วไปสมบูรณ์ดี
๓. ไม่มีประวัติเป็นโรคตับอักเสบ โรคหัวใจ โรคไต โรคเอดส์ ไวรัสตับอักเสบ หรือติชาน
๔. สตรีไม่อยู่ระหว่างมีประจำเดือน
๕. นอนหลับพักผ่อนแต่หัวค่ำ
๖. ต้องไม่อยู่ระหว่างทานยาลดความอ้วน , ยาปฏิชีวนะ
๗. รับประทานอาหารก่อนการบริจาคโลหิต
๘. ผู้บริจาคโลหิตบริจาคโลหิตได้ทุก ๓ เดือน

### การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

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

### การเตรียมตัวหลังบริจาคโลหิต

๑. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่เจ้าหน้าที่จัดไว้บริการ และนั่งพักอย่างน้อย ๑๕ นาที ให้ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา ๑ วัน
๒. ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากมีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
๓. หลีกเลี่ยงการขึ้นลงลิฟท์ บันไดเลื่อน อาจทำให้รู้สึกวิงเวียนและเป็นลมได้
๔. ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อช กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ ประมาณ ๓-๕ นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
๕. หลีกเลี่ยงการทำขาน้ำ หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ ไม่ใช้กำลังแขนที่เจาะบริจาค เช่น ยกของหนัก เป็นเวลา ๒๔ ชั่วโมง หลังการบริจาคโลหิต
๖. ควรพักผ่อนและหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน อาทิ การเดินซื้อของ อยู่ในบริเวณที่แออัดหรืออากาศร้อนอบอ้าว เป็นต้น
๗. ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานป็นปายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก ๑ วัน
๘. หลังจากบริจาคโลหิต รับประทานอาหารตามปกติ ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น เพื่อชดเชยโลหิตที่บริจาค
๙. รับประทานธาตุเหล็กวันละ ๑ เม็ด จนหมด ชดเชยเหล็กที่เสียไปจากการบริจาคโลหิต และป้องกันการขาดธาตุเหล็ก เพื่อให้สามารถบริจาคโลหิตได้อย่างสม่ำเสมอ
๑๐. การรับประทานธาตุเหล็กบำรุงโลหิต พร้อมกับเครื่องดื่มที่มีวิตามินซีสูง เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง หรือน้ำมะเขือเทศ จะทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี ยกเว้นชาเขียว เพราะจะไปขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็ก