



พ.ศ. ๒๕๖๒

มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ	2571
ว.ร.ร.	2 พ.ค. 2557
	15.46

เหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ

Office of Chaiyaphum Red Cross Chapter สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ

ที่ ลช.ชย. ๒๕๕๗

ถนนบูรพา ตำบลในเมือง ชย ๓๖๐๐๐

๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๗

ใบแจ้งหนี้	433
เลขที่	- 4 พ.ค. 2557
มูลค่า	10,50

เรื่อง แจ้งกำหนดการออกรับบริจาคโลหิต

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผนปฏิบัติงานเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๕๗ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ ได้กำหนดแผนออกรับบริจาคโลหิต ดวงตา และอวัยวะ ในวันพุธที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๕๗ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ น. เป็นต้นไป เพื่อนำโลหิตไปช่วยเหลือผู้เจ็บป่วยในโรงพยาบาลต่างๆ ซึ่งปัจจุบันโลหิตยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้เจ็บป่วยเป็นจำนวนมาก

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอความร่วมมือมายังท่านดำเนินการประชาสัมพันธ์เชิญชวน ช่างราชการ พนักงาน ลูกจ้าง นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไปร่วมบริจาคโลหิต ในวันเวลาและสถานที่ดังกล่าว โดยผู้บริจาคโลหิตควรมีน้ำหนักตั้งแต่ ๔๕ กิโลกรัมขึ้นไป ดื่มน้ำก่อนมารับบริจาคโลหิตไม่ควรนอนดึก และไม่ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไปเพราะจะทำให้โลหิตจางหรือลดยึด ทำให้ไม่สามารถบริจาคโลหิตได้ และสำหรับผู้บริจาคโลหิตที่อายุ ๑๗ ปี ขอความกรุณาให้ผู้ปกครองลงนามในหนังสือยินยอมตามแบบฟอร์มหนังสือยินยอมที่กำหนด แล้วนำมาประกอบในการบริจาคโลหิตด้วย หากไม่มีหนังสือยินยอมฯ แพทย์จะไม่สามารถให้บุคคลนั้นบริจาคโลหิตได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายพิสุทธิ์ บุญยพรรณพงษ์)

เลขานุการฯ ปฏิบัติการแทน
นายกเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ

ฝ่ายเลขานุการ

โทรศัพท์ ๐-๔๔๔๑-๑๒๐๓

โทรสาร ๐-๔๔๔๑-๑๕๕๘

แผนปฏิบัติงานเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๕๗

๑. กิจกรรมรับบริจาคโลหิต ดวงตา และอวัยวะ

วัน เดือน ปี	สถานที่รับบริจาคโลหิต	เวลาออกปฏิบัติงาน	หมายเหตุ
วันพฤหัสบดีที่ ๓ ก.ค.๕๗	หอประชุมอำเภอชัยภูมิ	๐๘.๐๐ น.	รับบริจาค โลหิต ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐- ๑๒.๐๐ น.
วันศุกร์ที่ ๔ ก.ค.๕๗	บริษัท โฮมโปรดักส์เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน) สาขาชัยภูมิ (โฮมโปร)	๐๘.๓๐ น.	
วันอังคารที่ ๘ ก.ค.๕๗	หอประชุมอำเภอเทพสถิต	๐๗.๓๐ น.	
วันพุธที่ ๙ ก.ค.๕๗	มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ	๐๘.๓๐ น.	
วันพฤหัสบดีที่ ๑๐ ก.ค.๕๗	สำนักงานขนส่งจังหวัดชัยภูมิ	๐๘.๓๐ น.	
วันพุธที่ ๑๖ ก.ค.๕๗	หอประชุมอำเภอบ้านเขว้า	๐๘.๐๐ น.	
วันพฤหัสบดีที่ ๑๗ ก.ค.๕๗	หอประชุมอำเภอเนินสง่า	๐๘.๐๐ น.	
วันศุกร์ที่ ๑๘ ก.ค.๕๗	โรงเรียนหนองบัวแดงวิทยา (รด.)	๐๘.๐๐ น.	
วันอังคารที่ ๒๒ ก.ค.๕๗	หอประชุมอำเภอหนองบัวแดง	๐๘.๐๐ น.	
วันพฤหัสบดีที่ ๒๔ ก.ค.๕๗	หอประชุมอำเภอแก้งคร้อ	๐๘.๐๐ น.	

๒. กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต, กิจกรรมบรรเทาทุกข์และสังคมสงเคราะห์

-วันพฤหัสบดีที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๗
(เวลารถออก ๐๘.๐๐ น.)

มอบเครื่องอุปโภค บริโภค ช่วยเหลือราษฎรผู้ยากจน
โครงการ“จังหวัดเคลื่อนที่” ณ วัดบ้านน้ำลาด
ตำบลนายางกลัก อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ

๓. กิจกรรมอื่นๆ

๓.๑ วันศุกร์ที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๗
(๐๘.๐๐ น.)

ร่วมวางพวงมาลา งานพิธีวันสมเด็จพระนารายณ์
มหาราช ประจำปี ๒๕๕๗ ณ หอประชุมอำเภอเมือง
ชัยภูมิ



หนังสือยินยอมของผู้ปกครอง/ผู้ให้คำยินยอมให้บริจาคโลหิต สำหรับผู้บริจาคโลหิตอายุ 17 ปี

- การบริจาคโลหิตเพื่อช่วยชีวิตผู้อื่น ทุกศาสนาดูว่า เป็นบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่! สังคมยกย่องและเชิดชูผู้บริจาคโลหิต เมื่อมีผู้เจ็บป่วยด้วยโรคและภาวะต่างๆที่ต้องใช้โลหิต ซึ่งไม่สามารถทดแทนด้วยสิ่งใดได้ จำเป็นต้องได้มาจากผู้บริจาคโลหิตที่มีใจเป็นกุศลเท่านั้น
- ผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง อายุระหว่าง 17-70 ปี ถ้าผ่านเกณฑ์คัดเลือกผู้บริจาคโลหิตแล้ว สามารถบริจาคโลหิตได้โดยปลอดภัย สำหรับผู้ที่อายุ 17 ปี ต้องได้รับการเซ็นยินยอมจากผู้ปกครองทุกครั้ง จึงจะบริจาคโลหิตได้
- ถ้าผ่านการคัดเลือกตามเกณฑ์ผู้บริจาคโลหิตแล้ว การบริจาคโลหิตแต่ละครั้ง มีปริมาณเพียง 12 - 15% ของโลหิตในร่างกาย ซึ่งไม่ก่อให้เกิดผลเสียใดๆ ต่อผู้บริจาค ทั้งนี้ผู้บริจาคจะได้รับการตรวจคัดกรองทางด้านสุขภาพก่อนทุกครั้งที่จะบริจาคโลหิต
- ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ซึ่งเป็นองค์กรหลักในการจัดหาโลหิตที่ปลอดภัย ให้เพียงพอกับความต้องการของผู้ป่วยทั่วประเทศ ต้องการการสนับสนุนจากทุกท่านที่มาช่วยกันบริจาคโลหิต และขอขอบคุณทุกท่านที่มีกุศลจิตในการบริจาคโลหิต เพื่อช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์

หนังสือยินยอมให้บริจาคโลหิต สำหรับผู้บริจาคโลหิตอายุ 17 ปี

ข้อมูลผู้บริจาคโลหิต

ชื่อ-นามสกุล (ชัดเจน)..... อายุ.....ปี.....เดือน
วันเกิด...../...../..... หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน.....
สถานศึกษา.....

ข้อมูลผู้ปกครอง/ผู้ให้คำยินยอม

ชื่อ-นามสกุล (ชัดเจน).....
ที่อยู่/สถานที่สามารถติดต่อได้.....
โทรศัพท์..... E-mail.....
มีความสัมพันธ์เป็น.....ของผู้บริจาคโลหิต ซึ่งอยู่ในอำนาจการปกครองของข้าพเจ้าตามกฎหมาย
ซึ่งข้าพเจ้ายินยอมให้ (นาย,นางสาว).....
บริจาคโลหิตกับศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ด้วยความสมัครใจ และไม่เรียกร้องหากเกิดกรณีใดๆ ทั้งสิ้น

ลงชื่อ.....ผู้ปกครอง/ผู้ให้คำยินยอม
(.....)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้อมูลเบื้องต้นที่ผู้บริจาคโลหิตควรทราบ

- อายุ 17 ปีบริบูรณ์ น้ำหนักไม่ต่ำกว่า 45 กิโลกรัม
- รับประทานอาหารประจำมือ ดื่มน้ำสะอาดไม่น้อยกว่า 4-5 แก้วก่อนบริจาคโลหิตครึ่งชั่วโมง
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน 3-4 ชั่วโมงก่อนบริจาคโลหิต
- ไม่มีอาการเป็นไข้ ไม่สบาย หรือเจ็บคอ

ความรู้เรื่องการบริจาคโลหิต เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้บริจาคโลหิต

การบริจาคโลหิต เป็นการนำโลหิตออกจากร่างกาย โดยเจาะออกทางเส้นเลือดดำครั้งหนึ่งๆ ประมาณ 350-450 มิลลิลิตร หรือประมาณ 6-7 เปอร์เซ็นต์ของปริมาณ โลหิตในร่างกาย การเอาโลหิต ออกจากร่างกายในปริมาณดังกล่าว ไม่เกิดอันตรายต่อร่างกายแต่อย่างใด แต่จะช่วยให้ไขกระดูก ทำงานได้ดีขึ้น แต่ทั้งนี้การบริจาคแต่ละครั้งต้องห่างกัน 3 เดือน

ทำไมต้องมีการบริจาคโลหิต

ทุกชีวิตเกิดมาด้วยโลหิต มีชีวิตอยู่ได้ด้วยโลหิต ทุกวันนี้ยังไม่มีผู้ใดสามารถคิดค้น ประดิษฐ์สิ่งใดมาใช้แทนโลหิตได้ จึงจำเป็นต้องให้มีการบริจาคโลหิต เพื่อนำไปช่วยชีวิตเพื่อน มนุษย์ด้วยกันเพียงอย่างเดียว ผู้มีจิตศรัทธาบริจาคโลหิตในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ จึงยังไม่ถึง ครัวจะต้องตายจากการเจ็บป่วย ได้มีชีวิตกลับไป เป็นความอบอุ่น เป็นความหวังของครอบครัว ต่อไปได้ถือว่เป็นทานบารมีสูงสุด

ทำอย่างไรเมื่อต้องการบริจาคโลหิต

สำรวจตัวเอง และเตรียมความพร้อมก่อนบริจาคโลหิต ดังนี้

คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

1. อายุระหว่าง 17-70 ปีบริบูรณ์ (อายุ 17 ปีต้องมีหนังสือยินยอมจากผู้ปกครอง อายุ 61-70 ปี ต้องมีใบรับรองแพทย์และเป็นผู้บริจาคโลหิตประจำมาก่อนจนถึงอายุ 60 ปี บริจาคได้ไม่เกิน 2 ครั้งต่อปี)
2. น้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป สุขภาพทั่วไปสมบูรณ์ดี ไม่มีโรคประจำตัว
3. ไม่มีประวัติเป็นโรคติดเชื้อ วัณโรค วัณโรค วัณโรค ตาเหลือง ตาเหลือง
4. ไม่เป็นไข้มาลาเรียในระยะ 3 ปี ที่ผ่านมา และไม่ใช่นักโรค โรคติดเชื้อต่างๆ ไบ เรื้อรัง ไขมันเลือด เลือดออกง่ายผิดปกติ โรคเลือดชนิดต่างๆ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคเป็นลมชัก โรคผิวหนังเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคไต โรคเบาหวาน โรคไทรอยด์
5. ไม่อยู่ในระหว่างการรับประทานยาแก้ปวดในระยะเวลา 7 วันที่ผ่านมา
6. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์
7. ไม่มีประวัติติดยาเสพติด หรือเพิ่งฟื้นโทษในระยะ 3 ปี (เสี่ยงต่อโรคที่มีการติดต่อทาง โลหิตและน้ำเหลือง) ต้องเกิน 3 ปีจึงจะบริจาคโลหิตได้

8. งดการบริจาดโลหิตภายหลังผ่าตัด คลอควบตรหรือแท้งบุตร 6 เดือน(ถ้ามีการรับโลหิตมาต้องงดบริจาดโลหิต 1 ปี)
9. สตรีไม่อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์
10. สตรีในช่วงมีรอบเดือน ไม่เป็นข้อห้ามในการบริจาดโลหิต ถ้าประจำเดือนมาไม่มากกว่าปกติ ไม่อ่อนเพลีย ตรวจสอบเข้มข้นผ่านสามารถบริจาดโลหิตได้
11. ไม่ได้รับวัคซีนภายใน 14 วัน หรือเซรุ่มภายใน 1 ปี
12. ไม่ถอนฟัน ขูดหินปูน รักษาโรคฟันมา ภายใน 3 วัน
13. ไม่เจาะหู เจาะอวัยวะ สัก ลบรอยสัก ฟิงเข็ม มาภายใน 1 ปี (เว้นเจาะหู โดยใช้เครื่องมือทางการแพทย์ที่ปราศจากเชื้อ และไม่มีอาการอักเสบอยู่สามารถบริจาดโลหิตได้หลังเจาะ 7 วัน)
14. ผู้ที่มีประวัติพบเชื้อเอดส์ ไวรัสตับอักเสบบี และไวรัสตับอักเสบบี ให้งดบริจาดโลหิต
ถาวร

การดูแลตัวเองก่อนมาบริจาดโลหิต

1. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
2. ควรมีสุขภาพสมบูรณ์ดีพร้อมที่จะบริจาดโลหิต
3. ควรรับประทานอาหารมาก่อน และเป็นอาหารที่ย่อยง่ายไม่มีไขมัน
4. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนมาบริจาดอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
5. งดสูบบุหรี่ก่อน และหลังบริจาดโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดพอกโลหิตได้ดี

เมนูอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก เหมาะสำหรับผู้บริจาดโลหิต

1. แองจืดเลือดหมู
2. ผัดถั่วงอกกับเลือดหมู และตับหมู
3. ตับผัดขิง
4. แองไก่กับมันเทศ
5. แองคั่วตับปะรดกับหอยแมลงภู่แห้ง
6. แองเผ็ดฟักทองกับเลือดหมู, แองเผ็ดฟักกับเลือดหมู
7. แองคั่วขอมมะพร้าวกับเลือดหมู
8. ผัดเผ็ดถั่วฝักยาวใส่ตับ

กรณางคบริจาควโลหิตระหว่างรับประทานยารักษาโรคทุกชนิด

นอกจากจะมีโรคหลายชนิดซึ่งสามารถติดต่อกันได้โดยการรับโลหิตแล้ว ยังมีสารต่างๆที่ตกค้างอยู่ในโลหิตซึ่งสามารถถ่ายทอดไปยังผู้รับโลหิตได้ ดังนั้นผู้บริจาคโลหิตต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัย ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของผู้บริจาคโลหิตและผู้รับโลหิต ด้วยเหตุนี้ทางศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ จึงต้องมีการคัดเลือกผู้บริจาค ซึ่งกระทำได้โดย

1. การซักประวัติการเจ็บป่วย และการใช้ยาทั้งในอดีตและปัจจุบัน
2. การตรวจร่างกายของผู้บริจาค มีการตรวจการทำงานของปอด หัวใจ ความดันโลหิต และความเข้มข้นของโลหิต(มีความสำคัญ ต้องเจาะทุกครั้งก่อนบริจาคโลหิต)

การรับประทานยาสำหรับรักษาโรค ย่อมมีผลต่อผู้รับโลหิต อาทิ

การรับประทานยาแก้อักเสบ ประเภทยาปฏิชีวนะแสดงว่าผู้บริจาคโลหิตมีการติดเชื้ออยู่ซึ่งอาจผ่านเชื้อและยามากับโลหิต จึงทำให้ผู้ป่วยที่ได้รับโลหิต ได้รับเชื้อไปด้วย หรืออาจแพ้ยาปฏิชีวนะนั้นจนเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ หรืออาจเกิดอาการทظاهراتแก่ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่น หูหนวก ไตพิการ เป็นต้น ฉะนั้นผู้ที่ใช้ยาปฏิชีวนะในการรักษาโรค ภายหลังจากใช้ยาครบตามจำนวนที่แพทย์สั่งแล้ว 14 วัน จึงสามารถบริจาคโลหิตได้

การรับประทานยาลดน้ำหนักร เพราะยาลดน้ำหนัก ส่วนใหญ่ประกอบด้วยยาหลายๆชนิด มีทั้งยากดการทำงานของระบบประสาท ยากระตุ้นทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานมากผิดปกติ

รับประทานยาแอสไพริน ยาลดอักเสบหรือยาแก้ปวดข้อ ภายใน 3 วัน ยาที่ใช้ในกลุ่มนี้เป็นยาประเภท NSAIDs ซึ่งมีผลทำให้การทำงานของเกล็ดเลือดผิดปกติ ทำให้โลหิตหยุดยาก อาจบวมซ้ำบริเวณที่เจาะได้ง่าย

ขั้นตอนการบริจาคโลหิต

1. กรอกใบสมัครผู้บริจาคโลหิต ตอบคำถามในใบสมัครเพื่อผู้บริจาคประเมินสุขภาพของตัวเอง ก่อนบริจาคโลหิต ว่ามีความพร้อมทั้งทางร่างกาย และจิตใจ
2. ตรวจวัดความดันโลหิต ชีพจร ความเข้มข้นของโลหิต และหมู่โลหิต
3. พบแพทย์ เพื่อตรวจการทำงานของหัวใจ และปอด
4. ขั้นตอนการเจาะเก็บโลหิต โดยเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญในการเจาะเก็บโลหิต และดูแลผู้บริจาคโลหิต ตลอดระยะเวลาจนเสร็จสิ้นกระบวนการ
5. นอนพักบนเตียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันทีจะเวียนศีรษะเป็นลมได้

ข้อปฏิบัติหลังบริจาคโลหิต

1. นอนพักผ่อนเพียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันทีจะเวียนศีรษะเป็นลมได้
2. ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ และดื่มน้ำมากกว่าปกติเป็นเวลา 1 วัน
3. ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากเวียนศีรษะให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบ
4. รับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ 1 เม็ด จนหมดเพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
5. หลีกเลี่ยงการ ใช้กำลังแขนข้างที่บริจาค โลหิตเป็นเวลา 12 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการบวม
ซ้ำ
6. งดกิจกรรมที่ใช้กำลังและเสียเหงื่อที่ทำให้อ่อนเพลียได้
7. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หลังบริจาค โลหิต
8. งดสูบบุหรี่หลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง

ประโยชน์ที่ผู้บริจาคโลหิตจะได้รับ

1. ได้รับความภาคภูมิใจที่เสียสละโลหิตในร่างกายไปช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน
2. ได้รับการตรวจสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอทุก 3 เดือน
3. ผู้บริจาค โลหิต ได้รับการตรวจหมู่โลหิต และระบบโลหิต
4. โลหิตที่ได้รับจากการบริจาคโลหิตทุกยูนิต จะนำไปตรวจหาเชื้อที่สามารถติดต่อทาง
กระแสโลหิต เช่น ไวรัสตับอักเสบบี, ไวรัสตับอักเสบซี, เฮดส์ และซิฟิลิส ก่อนที่จะ
นำไปให้ผู้ป่วย (ธนาคารโลหิต โรงพยาบาลชัยภูมิ จะมีหนังสือแจ้งผู้บริจาคโลหิตที่
ตรวจพบเชื้อดังกล่าว เมื่อท่านได้รับหนังสือ ให้ท่านนำหนังสือที่ได้รับมาติดต่อที่งาน
ธนาคารโลหิต โรงพยาบาลชัยภูมิ เพื่อเจาะเลือดตรวจซ้ำและรับคำปรึกษาในการ
ปฏิบัติตัวต่อไป)
5. ได้รับเข็มที่ระลึกผู้บริจาค โลหิต พร้อมใบประกาศนียบัตร ตามจำนวนครั้งที่
ศูนย์บริการ โลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทยกำหนด

นอกจากความภาคภูมิใจและได้ช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว เชื่อไหมว่าการบริจาคโลหิตยังช่วยให้สุขภาพ
แข็งแรงอีกด้วย

1. ร่างกายได้สร้างเม็ดโลหิตใหม่
2. กระตุ้นให้ไขกระดูกทำงานดีขึ้น
3. ลดความเสี่ยงโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน
4. ได้ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุก 3 เดือน