

โรคที่คนบริจาคเลือดชั่วคราว (ต่อ)

6. โรควัณโรค: ผู้ที่เป็นโรคนี้อาจสามารถบริจาคเลือดได้ก็ต่อเมื่อรักษาจนหายแล้ว แล้วหยุดยาเม็ดสุดท้ายมาแล้วอย่างน้อย 2 ปี
7. โรคหอบหืด: แม้ว่าจะควบคุมอาการโดยใช้ยาเกินแบบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ หรือใช้ยาพ่น ก็สามารถบริจาคได้ แต่วันที่มาบริจาคจะต้องไม่มีอาการ
8. โรคไข้หวัด ไข้เลือดออก โรคชิคุนกุนยา: สามารถบริจาคได้หลังรักษาหายแล้ว 1 เดือน
9. โรคไข้ซิกา: สามารถบริจาคได้หลังจากรักษาหายแล้ว 4 เดือน
10. โรคมาลาเรีย: สามารถบริจาคได้หลังจากรักษาหายแล้ว 3 ปี
11. โรค Covid-19: กรณีไม่แสดงอาการ งดบริจาคเลือดอย่างน้อย 7 วัน หลังตรวจพบเชื้อ กรณีแสดงอาการ งดบริจาคเลือด 14 วัน นับตั้งแต่วันที่หายป่วยไม่แสดงอาการใด ๆ

ประวัติความเสี่ยงของการติดเชื้อต่าง ๆ (คนบริจาคเลือดชั่วคราว)

1. มีการถอนฟัน รักษาฟัน ภายใน 7 วัน หรือ อุดฟัน ขูดหินปูน ภายใน 3 วัน
2. มีอาการท้องเสีย ท้องร่วง ภายใน 7 วันที่ผ่านมา
3. เจาะหู เจาะผิวหนัง สัก ลบรอยสัก ฟังเข็มในระยะเวลา 4 เดือน
4. ได้รับเลือด พลาสมา หรือ ถูกเข็มเป็อนเลือดดำในระยะเวลา 1 ปี
5. ได้รับการผ่าตัดใหญ่ภายใน 6 เดือน หรือผ่าตัดเล็กในระยะเวลา 7 วัน และมีแผลสด

สารอาหารจำเป็นที่ช่วยสร้างเม็ดเลือด

สารอาหารจำเป็นที่ช่วยสร้างเม็ดเลือด

เหล็ก โฟเลต วิตามิน B 12

อาหารที่ มีธาตุเหล็ก

ธาตุเหล็ก เป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบินซึ่งให้สีกับเม็ดเลือดแดง ทำหน้าที่พอกอกซิเจนไปส่งตามเซลล์ ควรรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กให้ได้วันละ 10-30 มิลลิกรัม

ปริมาณธาตุเหล็กในอาหาร 100 กรัม



ข้อควรระวัง: หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟและนมพร้อมกับอาหาร เพื่อให้ธาตุเหล็กดูดซึมไปใช้ได้เต็มที่

อาหารที่มีโฟเลต

ปริมาณโฟเลตที่ควรได้รับประจำวัน 300 ไมโครกรัม/วัน ร่างกายจะเก็บสะสมโฟเลตไว้ที่ตับไว้ใช้ได้เพียงพอประมาณ 3-4 เดือน

ปริมาณโฟเลตในอาหาร 100 กรัม



อาหารที่มีวิตามินบี 12

วิตามินบี 12 พบในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม แต่จะไม่พบหรือพบน้อยมากในผักและผลไม้

ปริมาณวิตามินบี 12 ที่ควรได้รับประจำวัน 2.4 ไมโครกรัมต่อวัน



“ขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความสนใจ และคัดกรองตัวเองก่อนบริจาคเลือด”

ใจควรรู้
คัดกรองตนเอง
ก่อนบริจาคเลือด



ภาควิชาเวชศาสตร์การธนาคารเลือด
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

ข้อควรรู้คัดกรองตนเองก่อนบริจาคเลือด

การคัดกรองสุขภาพของผู้บริจาคเลือดมีความสำคัญ เพื่อให้มั่นใจว่าเลือดที่ได้มีคุณภาพและปลอดภัยต่อผู้ป่วยที่รับเลือด นอกจากนี้ยังเป็นการประเมินสุขภาพของผู้บริจาคเลือดเองว่ามีความพร้อมในการบริจาค

ในกรณีที่ผู้บริจาคเลือดมีคุณสมบัติไม่เหมาะสม ทางศูนย์รับบริจาคเลือดศิริราชของดการบริจาคเลือดจนกว่าภาวะหรือโรคดังกล่าวหมดไป ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยสูงสุดแก่ผู้ให้และผู้รับเลือด

สุขภาพทั่วไป

1. อายุ 18 - 60 ปี (กรณีอายุ 17 ปี แต่ยังไม่ครบ 18 ปีบริบูรณ์ ต้องมีหนังสือยินยอมจากผู้ปกครองตามกฎหมาย)
2. มีน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 48 กิโลกรัม
3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่น้อยกว่า 5 ชั่วโมง
4. รับประทานอาหารก่อนบริจาคเลือด ภายใน 4 ชั่วโมง (ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง)

ยาที่จำเป็นต้องงดรับประทานก่อนบริจาคเลือด

1. ยาแก้ปวดข้อ ยาแอสไพริน และต้านการอักเสบชนิดที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ หรือ NSAIDs ควรเว้นรับประทานยา 2 วันก่อนบริจาคเลือด
2. ยาปลูกผม Finasteride ควรเว้นรับประทานยา 1 เดือนก่อนบริจาคเลือด
3. ยาปฏิชีวนะ ควรหยุดรับประทานยา 7 วัน หรือหายขาดจากการติดเชื้อนั้น ๆ
4. ยารักษาสิวที่เป็นอนุพันธ์ของวิตามินเอ เช่น isotretinoin (Roaccutane) ควรหยุดรับประทานยาอย่างน้อย 1 เดือน

เงื่อนไขการฉีดวัคซีนของผู้มาบริจาคเลือด

• วัคซีนต่อไปนี้บริจาคเลือดได้ 2 วัน หลังฉีดวัคซีนหากมีอาการผิดปกติหลังได้รับวัคซีน และบาดแผลหายสนิทแล้ว

1. วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ (Influenza vaccine)
2. วัคซีนป้องกันบาดทะยัก (Tetanus toxoid)
3. วัคซีนป้องกันคอตีบ ไอกรนและบาดทะยักชนิด dPT และ Tdap (diphtheria pertussis and tetanus toxoid)
4. วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก (HPV vaccine)
5. วัคซีนป้องกันโปลิโอชนิดฉีด (Poliovaccine, injection)
6. วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า (Rabies vaccine) ไม่สัมผัสสัตว์
7. วัคซีนป้องกันไซสมงอกอักเสบ Meningococcal (Meningitec, Menjugate, Menactra) และ Japanese Encephalitis (Ixiaro)
8. วัคซีนป้องกันโรคไข้ไทฟอยด์ชนิดฉีด (Adacel, Typherix, Typhim Vi, Vivaxim)
9. วัคซีนป้องกันโรคอหิวาตกโรค

• วัคซีนป้องกัน COVID-19 ต้องงดบริจาคเลือด 2 วัน หลังได้รับวัคซีน กรณีมีอาการข้างเคียงหลังฉีดวัคซีนเมื่อหายแล้ว ให้เว้น 7-14 วัน นับตั้งแต่หายป่วย ไม่มีอาการใดๆ หลงเหลืออยู่

• วัคซีนต่อไปนี้ต้องงดบริจาคเลือด 1 เดือน

1. วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี (Engerix B, Recombivax-HB)
2. วัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน (Rubella)
3. วัคซีนป้องกันหัด หัดเยอรมัน คางทูม MMR vaccine (Measles+Mumps+Rubella)

4. วัคซีนป้องกันโปลิโอชนิดกิน
5. วัคซีน BCG ป้องกันวัณโรค
6. วัคซีนป้องกันโรคไข้เหลือง, ไข้ไทฟอยด์ชนิดกิน

• วัคซีนต่อไปนี้ต้องงดบริจาคเลือด 2 เดือน

1. วัคซีนป้องกันไข้สุกใสและฝีดาษ (Chicken pox vaccine, Smallpox vaccine)

• วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าต้องงดบริจาคเลือด 1 ปี ในผู้ได้รับวัคซีนที่มีประวัติสัมผัสโรคคือถูกสัตว์กัด

• ยาฉีด Immunoglobulin ต้องงดบริจาคเลือด 1 ปี

1. ยาฉีด Immunoglobulin พิษสุนัขบ้า (HRIG)
2. ยาฉีด Immunoglobulin ไวรัสตับอักเสบบี (HBIG)
3. ยาฉีด Immunoglobulin บาดทะยัก (TAT, Tig)

• วัคซีน HIV ให้งดบริจาคเลือดถาวร



โรคที่งดบริจาคเลือดถาวร

1. โรคมะเร็งทุกชนิด: ผู้ที่เป็นโรคมะเร็งทุกชนิด แม้ว่ารักษาหายแล้ว ไม่สามารถบริจาคเลือดได้ถาวร
2. โรคตับอักเสบ: หากเป็นตับอักเสบชนิดเฉื่อย เมื่อรักษาหายแล้ว สามารถบริจาคได้ แต่ถ้าเป็นตับอักเสบชนิดบี หรือซี งดบริจาคเลือดถาวร
3. HIV, AIDS: หากเป็นเอดส์หรือเคยตรวจพบ HIV positive หรือเคยกระทำสิ่งใดที่อาจมีผลทำให้อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสเอดส์งดการบริจาคเลือดถาวร
4. โรคหัวใจ (รวมถึงโรคลิ้นหัวใจ) หรือมีภาวะเลือดออกง่ายแต่หยุดยาก

โรคที่งดบริจาคเลือดชั่วคราว

1. โรคเบาหวาน: ผู้ที่เป็นเบาหวานสามารถบริจาคเลือดได้เช่นกัน แต่ต้องไม่ฉีดอินซูลิน และไม่มีโรคแทรกซ้อน
2. โรคความดันโลหิตสูง: ผู้ที่เป็นโรคนี้ ก็สามารถบริจาคเลือดได้ หากสามารถควบคุมความดันไม่เกิน 160/100 และไม่มีภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ
3. โรคไขมันในเลือดสูง: ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง แต่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น เส้นเลือดในสมอง หรือเส้นเลือดหัวใจแตกหรืออุดตัน สามารถบริจาคเลือดได้
4. โรคไทรอยด์: ผู้ที่เป็นโรคไทรอยด์ แต่ถ้าระดับฮอร์โมนกลับมาปกติ โดยไม่ต้องรับยาแล้วอย่างน้อย 8 สัปดาห์ หรือแพทย์อนุญาตให้หยุดรักษาแล้ว 2 ปี สามารถบริจาคเลือดได้ หากเป็นไทรอยด์ที่เกิดจากมะเร็ง หรือโรคภูมิคุ้มกันไม่สามารถบริจาคเลือดได้ถาวร
5. โรคลมชัก: หากหยุดยามาแล้ว 3 ปี และมีใบรับรองแพทย์ ผู้ที่เป็นโรคลมชักสามารถบริจาคเลือดได้