



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
สภากาชาดไทย

จะ GEN ไท ก็บริจาคเลือดได้!

คู่มือการเตรียมตัวก่อนบริจาคเลือด เก็บครบทุก target เบ็ดเสร็จครบทุกวัย





ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
สภากาชาดไทย

อาหารเสริม สมุนไพร รับประทานได้ไหม? ก่อนมาบริจาคเลือด

บริจาคได้

วิตามินทุกชนิด และคอลลาเจน



เวย์ โปรตีน



แอล-คาร์นิทีน



กลูตาไธโอนและเลซิทิน อี



ฟ้าทะลายโจร โสม หรือกัญชา



อาหารเสริมที่มีไบโอดี



เว้น 3 วัน ก่อนมาบริจาคเลือด

น้ำมันตับปลา



ขมิ้นชัน



น้ำมันปลา



เพราะมีผลต่อการทำงานของเกล็ดเลือด



สวยใส แคมใจบุญ

ทำสวยมา ก็บริจาคเลือดได้

คัลยกรรม

ผ่าตัดเล็ก (ใช้ยาชาเฉพาะที่)

เว้น 7 วัน (ให้แผลหายดี)

ผ่าตัดใหญ่ (ดมยาสลบ)

เว้น 6 เดือน

เลเซอร์

หากอักเสบ รอให้แผลหายดี
จึงจะบริจาคเลือดได้

ฉีดเสริมความงาม

กระทำด้วยเทคนิคปลอดเชื้อ
ในโรงพยาบาล

สามารถบริจาคเลือดได้เลย

ทำหัตถการในสถานที่อื่นๆ

เว้น 4 เดือน



รับประทานยารักษาโรค

แต่ต้อง “เว้น” ก่อนบริจาคเลือด



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
สภากาชาดไทย



ยาที่มีผลต่อ
การบริจาคเลือด



ยาปลูกผม



ยา Finasteride

เว้น 1 เดือน

ยา Dutasteride

เว้น 6 เดือน

ยารักษาสิว



ยา Acitretin

หยุดยา 2 ปี

ยากลุ่ม Antibiotics (ยาปฏิชีวนะ)

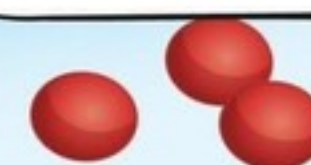
ใช้ยาให้ครบคอร์สและเว้น 1 สัปดาห์

(ต้องรอให้การอักเสบของสิว

หายแล้วอย่างน้อย 2 สัปดาห์)

ยา Isotretinoin

หยุดยา 1 เดือน



รับประทานยารักษาโรค แต่มา บริจาคเลือดได้



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
สภากาชาดไทย

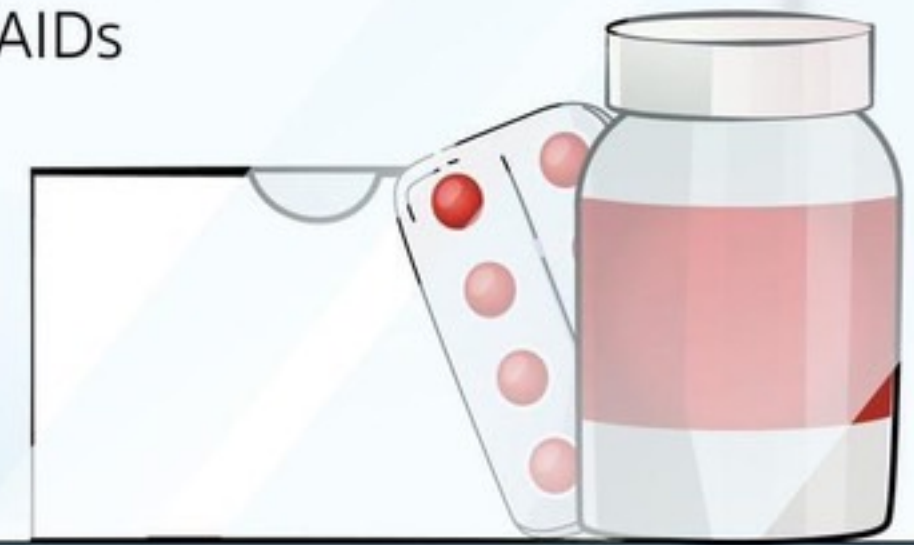
รับประทานแล้วไม่มีอาการ บริจาคได้เลย

- ยาแก้ปวดพาราเซตามอล
- ยาแก้แพ้



เว้น 2 วันหลังหยุดยา (กรณีบริจาคเกล็ดเลือด)

- ยากลุ่มกล้ามเนื้อ
- ยากลุ่ม NSAIDs



รับประทานแล้วควบคุมโรคได้

- ยาความดันโลหิต

ต้องไม่มีโรคแทรกซ้อน
และควบคุมความดันได้ดี

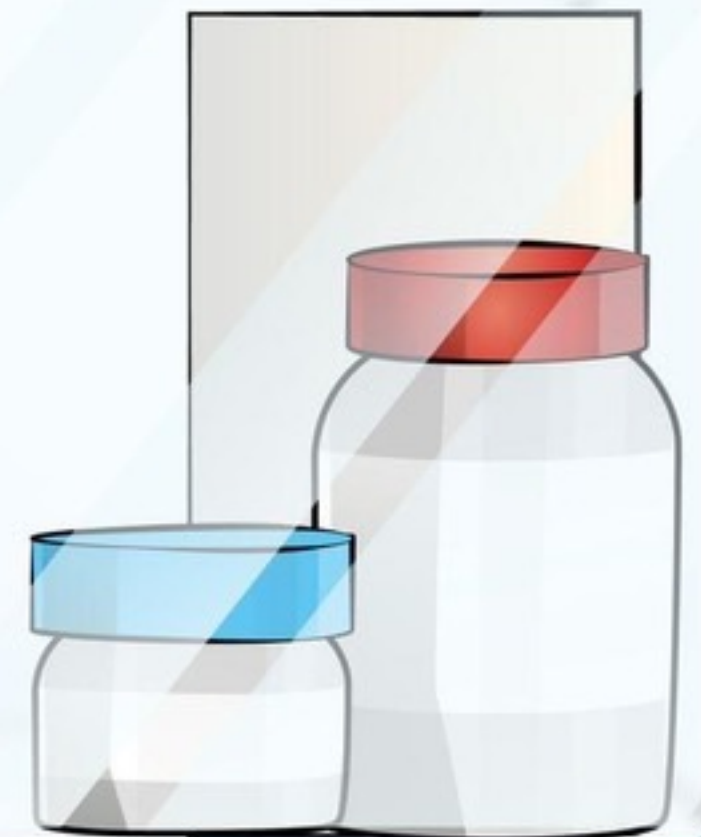
- ยาคุมเบาหวาน

ต้องไม่มีโรคแทรกซ้อน
และไม่ต้องฉีดอินซูลิน



บริจาคได้

- ยาลดไขมัน
- ยาลดกรดยूरริก
- ยาคุมกำเนิด
- ยาลดกรด
- ยาเคลือบกระเพาะ



โรคประจำตัวถามหา

มาบริจาคเลือดได้หรือเปล่า ?



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
สภากาชาดไทย

บริจาคได้นะ



เบาหวาน ควบคุมได้
ด้วยการรับประทานยา
ต้องไม่มีการฉีดยาอินซูลิน,
ไม่มีโรคแทรกซ้อน



โรคไทรอยด์ (Hypothyroid)
ระดับฮอร์โมนไทรอยด์ปกติ และ
ไม่ต้องปรับยาภายในช่วง 2 เดือน



ความดันโลหิตสูง
มีระดับความดันโลหิตตามเกณฑ์
และไม่มีภาวะแทรกซ้อน



โรคซีเมตรา
อาการปกติ และ
ไม่ต้องปรับยาในช่วง 1 เดือน



ไขมันในเลือดสูง
ต้องไม่มีภาวะแทรกซ้อน



โรคพหุระสาธัสซีเมีย
ความเข้มข้นโลหิตต้อง
ผ่านเกณฑ์



รอก่อนนำ



โรคไทรอยด์ (Hyperthyroid)
ระดับฮอร์โมนไทรอยด์ปกติ
และต้องหยุดยามาแล้ว
มากกว่า 2 ปี



วัณโรค
รอรักษาหาย
รับประทานยาครบคอร์ส
และต้องหยุดยามาแล้ว
มากกว่า 2 ปี

งดถาวร



โรคหัวใจ



โรคเมะเร็งทุกชนิด



โรคและภาวะต่างๆ
ที่มีผลต่อ
การบริจาคโลหิต

รับวัคซีนป้องกันโรคได้

แต่ต้อง “เว้น” ก่อนมาบริจาคเลือด



วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี

กรณีฉีดป้องกันโรค
เว้นหลังฉีด 21 วัน

ฉีดหลังสัมผัสโรค เว้น 1 ปี



วัคซีนป้องกัน COVID-19

เว้นหลังฉีด 2 วัน

**หากมีอาการข้างเคียง รอให้หายดี
เว้น 7-14 วัน**

เว้น
24 ชั่วโมง

วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า
(ແຟລຕ້ອງหายดีແລ້ວ)

วัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก
(ແຟລຕ້ອງหายดีແລ້ວ)

วัคซีนป้องกัน
โรคเมะเร็งปากมดลูก

วัคซีนป้องกัน
โรคไข้วัดใหญ่

วัคซีนป้องกัน
โรคปอดอักเสบ

วัคซีนป้องกัน
โรคไวรัสตับอักเสบบี

เว้น
4 สัปดาห์

วัคซีนป้องกันโรคหัด

วัคซีนป้องกัน
โรคคางทูม

วัคซีนป้องกัน
โรคหัดเยอรมัน

วัคซีนป้องกัน
โรคอีสุกอีใส

วัคซีนป้องกัน
โรคงูสวัด

“เสียง” แค่ไหน? ถึงจะบริจาคเลือดได้

วัน

- เว้น **3 วัน**
อุดฟัน ขูดหินปูน
- เว้น **7 วัน**
ถอนฟัน รักษาโรคฟัน ฟ่่าฟันคุด
ท้องร่่วง ท้องเสีย ฟ่่าตัดเล็ก
ตรวจพบติดเชื้อ COVID-19
โดยไม่แสดงอาการ
- เว้น **14 วัน**
เว้น 14 วัน หลังหายจากอาการป่วย
เป็นโรค COVID-19

เดือน

- เว้น **1 เดือน**
ป่วยเป็นโรคไขเลือดออก
- เว้น **4 เดือน**
เจาะหู เจาะพื่อหน้ง สัก ลบรอยสัก
- เว้น **6 เดือน**
ฟ่่าตัดใหญ่ ไขช้คูนกุนยา, ช้ก้า

“เว้น” เท่าไหร่?



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
สภากาชาดไทย

ปี

เว้น 1 ปี

- ถูกเข็มเป็อนเลือดตำ
- เคยป่วยได้รับโลหิต
- คนในครอบครัวเป็นโรคตับอักเสบ
- ถูกจองจำ



พร้อมแล้วไหม ถึงให้เลือดได้?

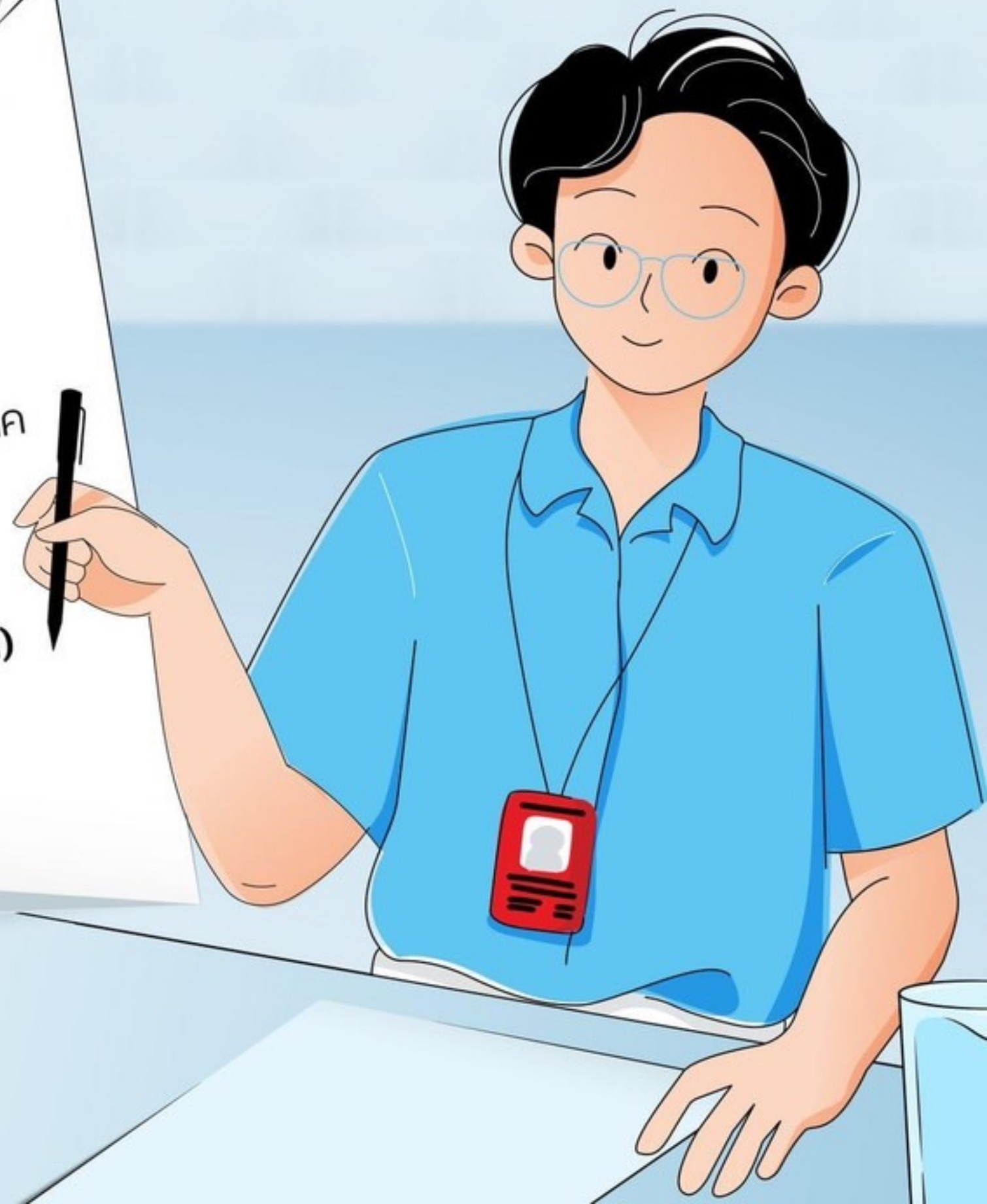


ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
สภากาชาดไทย

checklist ก่อนการบริจาคเลือด

-  นอนหลับสนิท **ไม่น้อยกว่า 5 ชม.** ✓
-  สุขภาพร่างกาย**แข็งแรง**
พร้อมบริจาคเลือด ✓
-  **รับประทานอาหาร**ก่อนมาบริจาคเลือด
เลี่ยงอาหารไขมันสูง ✓
-  ดื่มน้ำในปริมาณ **300 – 500 cc**
ก่อนและหลังบริจาค
-  **งดแอลกอฮอล์ 24 ชม.** ก่อนและหลังบริจาค
-  **งดสูบบุหรี่ 1 ชม.** ก่อนและหลังบริจาค
-  **ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (ทุกเพศ)**

เรื่องง่าย ๆ สบายมาก!





ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
สภากาชาดไทย

ผู้ให้...วัยพลัส+

ผู้ที่บริจาคเลือดเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง
สามารถบริจาคเลือดได้ จนถึงอายุ **70 ปี**

60

สำหรับการบริจาคเลือดครั้งแรก
ผู้บริจาคจะต้องอายุไม่เกิน 60 ปี

65+

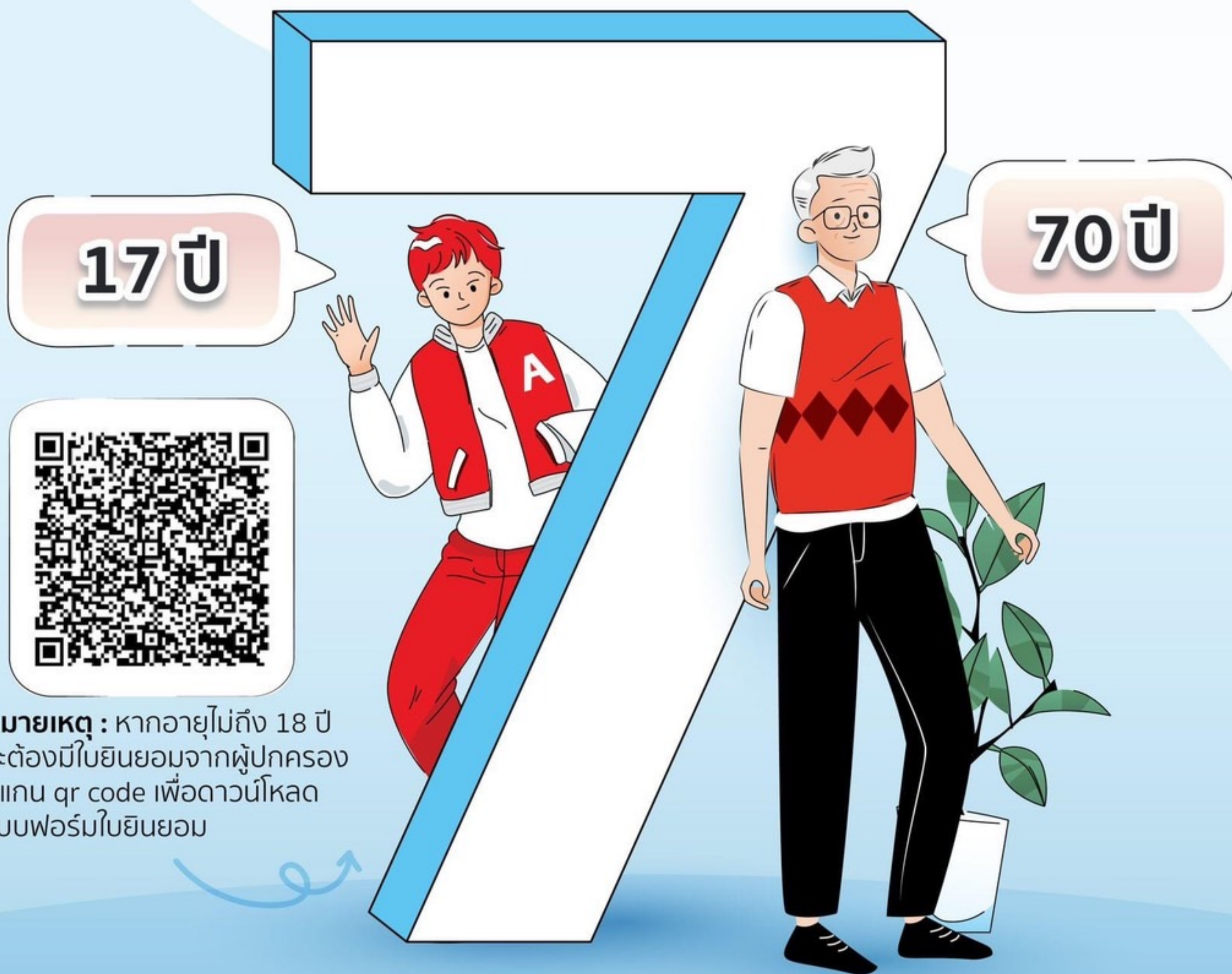
ผู้บริจาคโลหิตที่อายุ 65 ปีขึ้นไป
จะได้รับการตรวจ CBC ทุกครั้ง
ก่อนบริจาคโลหิต (ตรวจนับอย่าง
สมบูรณ์ของเม็ดเลือด)
โดยผู้บริจาคโลหิตที่มีอายุระหว่าง
65 - 70 ปี สามารถบริจาคโลหิต
ได้ทุก ๆ 6 เดือน

ณ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
สภากาชาดไทย และ ภาคบริการ
โลหิตแห่งชาติทั่วประเทศ



เลข 7 คำล้งดี

เริ่มเป็น “ผู้ให้” ได้ตั้งแต่อายุ 17 ปีบริบูรณ์
ต่อเนื่องไปจนถึงอายุ 70 ปี



หมายเหตุ : หากอายุไม่ถึง 18 ปี
จะต้องมีใบยินยอมจากผู้ปกครอง
สแกน qr code เพื่อดาวน์โหลด
แบบฟอร์มใบยินยอม

เป็น “ผู้ให้” ได้ทุกวัย

ตอบโจทยทุกความคูล ตั้งแต่รุ่นปู่ยันรุ่นหลาน



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
สภากาชาดไทย

การบริจาคเลือด คือการ “ให้” ที่ยิ่งใหญ่
เพราะช่วยเยียวยารักษาอาการเจ็บป่วยให้กับผู้อื่นได้ **มากกว่า 3 ชีวิต**



งดเสพ งดชน(แก้ว) แล้วมาบริจาคเลือด



แอลกอฮอล์

งดดื่มแอลกอฮอล์ 24 ชม.
ทั้งก่อนและหลังบริจาคเลือด
**กรณีดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ
งดดื่มแอลกอฮอล์ 7 วัน
ก่อนบริจาคเลือด**

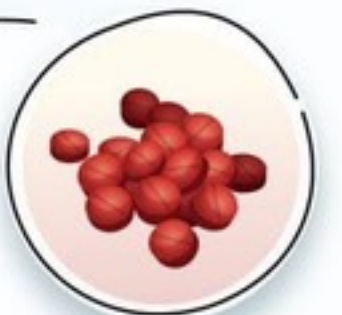
กรณีใช้สารเสพติดและสารควบคุม



กัญชา กัญชง กระเทียม
งด 24 ชั่วโมง ก่อนบริจาคเลือด
**กรณีใช้เป็นประจำ งด 7 วัน
ก่อนบริจาคเลือด**
(หมายเหตุ : ในวันที่บริจาคเลือด
ต้องไม่มีอาการ มึนงง สับสน)

สารเสพติดชนิดกิน

ต้องเลิกเสพแล้ว
เป็นเวลาอย่างน้อย 1 ปี
และไม่เสพอีก จึงจะสามารถบริจาคเลือดได้



สารเสพติดชนิดฉีด

งดบริจาคโลหิตถาวร
เนื่องจากเสี่ยงต่อการติดเชื้อที่
ถ่ายทอดทางเลือดและมีผลต่อจิตประสาท

