

การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

1. นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อเนื่องในเวลาปกติคืนก่อนวันบริจาค
2. รักษาสุขภาพไม่ให้ป่วยเป็นไข้ เป็นหวัดหรือมีอาการไอ ปวดฟัน และท้องเสีย
3. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงได้แก่ ผักใบสีเขียวทุกชนิด เช่น คะน้า ตำลึง
4. รับประทานอาหารมื้อเช้าก่อนมาบริจาคโลหิต ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เนื่องจากจะทำให้สีของพลาสมาผิดปกติเป็นสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้ได้
5. หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
6. งดดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อย่างน้อย 24 ชั่วโมง ก่อนบริจาค
7. งดสูบบุหรี่ ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดพอกโลหิตได้ดี
8. ดื่มน้ำ 3 - 4 แก้ว เพื่อเพิ่มปริมาณโลหิตในร่างกายจะช่วยให้ป้องกันอาการแทรกซ้อน เช่น มึนงง อ่อนเพลีย หรือ วิงเวียนศีรษะภายหลังบริจาคโลหิต

การปฏิบัติตัวขณะบริจาคโลหิต

1. สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
2. เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ที่สามารถให้โลหิตไหลลงถุงได้ดี ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือ รอยเขียวช้ำ ถ้าแพ้ยาทาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่
3. ทำตัวตามสบาย อย่างถนัด หรือวิตกกังวล
4. ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรือ อมลูกอม ขณะบริจาคโลหิต เพราะเสี่ยงต่อการปิดกั้นทางเดินหายใจ
5. ขณะบริจาคควรบิบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในบริเวณนั้นทราบทันที
6. หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อย ห้ามลุกทันที ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่าง ที่จัดไว้รับรอง