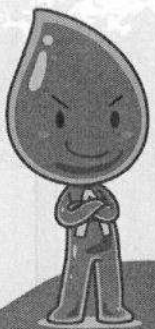




## ขอเชิญร่วมบริจาคโลหิต

บริจาคโลหิตเพื่อการกุศล ร่วมช่วยเหลือต่อชีวิตให้กับเพื่อนมนุษย์

วันที่ 25 กันยายน 2567 เวลา 08.30 - 12.00 น.  
ณ ห้องประชุมสันติธรรมบำรุง วิทยาการจัดการ ชั้น 1  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี



A



B

O



AB



สอบถาม Ad Line : chamchuri.sun หรือโทรสายใน 1805  
งานบริการและสวัสดิการนักศึกษา กองพัฒนานักศึกษา มรภ.เพชรบุรี



# การเตรียม

## ร่างกาย ก่อน - หลัง **บริจาคโลหิต**

### การเตรียมร่างกายก่อนบริจาคโลหิต



- ✓ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในเวลาอนปกติของตนเองก่อนบริจาคโลหิต
- ✓ สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วยหรืออยู่ระหว่างรับประทานยาโรค
- ✓ งดรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงอย่างน้อย 6 ชั่วโมง ก่อนบริจาคโลหิต
- ✓ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนบริจาคโลหิต 24 ชั่วโมง
- ✓ งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี

### การดูแลร่างกายหลังบริจาคโลหิต



- ✓ นอนพักประมาณ 5 นาที ก่อนลุกจากเตียงบริจาค
- ✓ ดื่มเครื่องดื่มเท่าหรือใกล้เคียงกับจำนวนโลหิตที่บริจาคไป
- ✓ ไม่ขึ้นลิฟท์หรือบันไดเลื่อนที่มีความสูงชันมาก ๆ อาจทำให้เวียนหัวและเป็นลมได้
- ✓ ไม่ใช้กำลังแขนที่เจาะบริจาค เพราะทำให้เกิดอาการบวมซ้ำ
- ✓ ไม่ออกกำลังกาย ที่ทำให้เสียเหงื่อมาก จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียและอาจเป็นลม
- ✓ ทานยาธาตุเหล็กวันละ 1 เม็ด จนหมดเพื่อสร้างโลหิตทดแทน

