

## 20 คำถามก่อนบริจาคเลือด

1. สุขภาพสมบูรณ์พร้อมที่จะบริจาคเลือด อายุระหว่าง 17-60 ปี
2. นอนหลับเพียงพอไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง
3. มีอาการท้องเสีย ท้องร่วงภายใน 7 วันก่อนบริจาคเลือดหรือไม่ เพราะผู้บริจาคจะอ่อนแอรับประทานไป ส่วนผู้รับเลือดอาจได้รับเชื้อที่มากับเลือดได้ด้วย
4. ใน 3 เดือนที่ผ่านมา มีอาการนำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งอาจมีสาเหตุจากโรคเบาหวาน วัณโรคเป็นพิษ เครียด วิตกกังวล ก็ไม่ควรบริจาคเลือด
5. ภายใน 3 วันก่อนบริจาคเลือด คุณรับประทานยาแอสไพริน ยากล้ามเนื้อ หรือยาแก้ปวดข้อหรือไม่ เพราะอาจทำให้มีเกล็ดเลือดผิดปกติได้ เลือดแข็งตัวช้า บวมง่าย เลือดที่บริจาคไปก็จะมีคุณภาพ
6. รับประทานยากแก้ชักเสบภายใน 14 วัน หรือยาอื่นๆ หรือไม่ ซึ่งต้องระงับ ให้ทราบ เพราะผู้บริจาคเลือดที่ได้รับยากแก้ชักเสบแสดงว่ามีการติดเชื้ออยู่ ซึ่งอาจแพร่เชื้อเข้าสู่กระแสเลือดของผู้รับเลือดและอาจทำให้แพ้ยาได้
7. คุณเป็นโรคหอบหืด ลมชัก โรคผิวหนังเรื้อรัง ไออเรื้อรัง วัณโรค โรคภูมิแพ้ หรือไม่เพราะการบริจาคเลือดทำให้ต้องสูญเสียเลือดอย่างรวดเร็ว อาจกระตุ้นให้มีการกำเริบได้ จึงไม่ควรบริจาคเลือด โรคผิวหนังบางชนิด โรคติดต่ออย่างวัณโรค ไออเรื้อรังก็ไม่ควรบริจาคเลือด
8. เคยเป็นหรือมีคนในครอบครัวเป็นโรคตับอักเสบ ผู้ที่เคยเป็นโรคตับอักเสบแล้วไม่สามารถบอกได้ว่าเป็นชนิดใด หรือไม่แน่ใจว่าหายขาดไม่มีเชื้อแล้วหรือไม่ ก็ควรเลื่อนการบริจาคเลือดออกไปจนกว่าจะทราบว่าเลือดของคุณปลอดภัยแล้ว
9. เป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ ไต วัณโรค มะเร็ง โรคโลหิตออกง่ายหยุดยาก เป็นต้น เพราะโรคเหล่านี้ล้วนมีผลต่อสุขภาพ ซึ่งต้องใช้ยารักษาควบคุมรักษาอย่างต่อเนื่อง และถ้าไม่ดูแลตนเองให้ดี อาจมีผลข้างเคียงของยาหรือมีโรคแทรกซ้อนที่ทำให้มีปัญหาสุขภาพได้ ควรพิจารณาดังนี้
  - โรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานอนุโลมให้บริจาคเลือดได้ ถ้าใช้ยาควบคุมได้อย่างต่อเนื่องและต้องเป็นเพียงโรคใดโรคหนึ่งเท่านั้น
  - โรคหัวใจทุกชนิดต้องงดบริจาคเลือด
  - โรคไตชนิดเรื้อรังต้องงดบริจาคเลือด ถ้าเป็นชนิดอักเสบเฉียบพลัน และรักษาหายขาดภายใน 1 ปี สามารถบริจาคเลือดได้
  - โรควัณโรคชนิดไม่เป็นพิษต้องรักษาหายแล้ว ถ้าเป็นชนิดเป็นพิษแม้รักษาหาย และหยุดยาแล้วก็ไม่ควรบริจาคเลือด
  - โรคมะเร็งทุกชนิดไม่ควรบริจาคเลือด รักษาหายแล้วก็ตาม เพราะไม่สามารถทราบสาเหตุและตำแหน่งการกระจายหรือแฝงตัวของโรค

- โรคโลหิตออกง่าย-หยุดยาก เป็นโรคทางกรรมพันธุ์ ควรตรวจบริจาคเลือด เพราะมีโอกาสเสียชีวิตเพราะเสียเลือดมากและเลือดหยุดยาก

- โรคเรื้อรังอื่นๆ ควรตรวจบริจาคเลือด

10. ถอนฟันภายใน 3 วันที่ผ่านมา เหงือกอาจจะอักเสบและมีบาดแผลในช่องปาก เป็นทางนำเชื้อโรคเข้าสู่กระแสเลือดได้

11. คุณหรือคู่ของคุณมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศกับผู้อื่น ซึ่งมีโอกาสติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์สูง โรคบางชนิดมีระยะฟักตัวนาน อาจตรวจไม่พบเชื้อ เช่น HIV

12. ได้รับการผ่าตัดใหญ่ภายใน 6 เดือนหรือผ่าตัดเล็กภายใน 1 เดือน เนื่องจากการผ่าตัดใหญ่ทำให้มีการเสียเลือดมาก ร่างกายต้องใช้เวลาและสารอาหารในการซ่อมแซม ควรตรวจบริจาคชั่วคราว ส่วนผ่าตัดเล็กที่เสียเลือดไม่มาก ควรรอให้แผลหายก่อนค่อยบริจาคเลือด

13. เจาะหู สัก ลบรอยสัก ผิงเข็ม ในระยะ 1 ปี มีโอกาสเสี่ยงสูงต่อโรคติดเชื้อที่มีการส่งต่อทางเลือดและน้ำเหลือง ซึ่งผู้ที่ได้รับเลือดอาจติดไปด้วย

14. เคยมีประวัติยาเสพติดหรือพันโทษในระยะ 3 ปี มีโอกาสเสี่ยงสูงต่อโรคที่มีการส่งต่อทางเลือดและน้ำเหลือง

15. เคยเจ็บป่วยและได้รับเลือดจากผู้อื่นในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา ผู้ที่ได้รับเลือดคนอื่นจะมีการสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานขึ้นมาในระบบโลหิต ถึงแม้จะมีการตรวจหากลุ่มเลือดหลักที่เข้ากันได้ แต่กลุ่มย่อยที่ไม่สามารถหาได้ตรงกันหมด ก็ยังคงเป็นปัญหาของผู้ที่ได้รับเลือด

16. เคยฉีดวัคซีนในระยะ 14 วัน หรือฉีดเซรุ่มในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา การฉีดวัคซีนเป็นการกระตุ้นร่างกายให้สร้างภูมิคุ้มกันโรคในช่วง 14 วัน จึงควรให้ร่างกายได้ทำงานเต็มที่ การฉีดเซรุ่มต้องติดตามดูโรคนั้นๆ 1 ปี

17. เคยเข้าไปในพื้นที่ที่มีเชื้อมาเลเรียชุกชุมในระยะ 1 ปี หรือป่วยเป็นมาเลเรียในระยะ 3 ปี ถ้าไม่ได้รับการรักษาให้หายขาด เชื้อสามารถแอบแฝงอยู่ในร่างกายโดยไม่ได้แสดงอาการรุนแรง

18. คุณผู้หญิงที่อยู่ในระหว่างรอบเดือน ไม่ควรให้ร่างกายมีการเสียเลือดซ้ำซ้อน ควรรอให้หมดประจำเดือนก่อน

19. คนที่คลอดบุตรหรือแท้งบุตรภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา จะมีการเสียเลือดมาก ร่างกายต้องการเวลาในการปรับตัวและสร้างเลือดขึ้นมาใหม่ ควรตรวจบริจาค 6 เดือน

20. อยู่ในระหว่างให้นมบุตรหรือตั้งครรภ์ น้่านมผลิตขึ้นมาจากเลือด การเสียเลือดในการบริจาคจะทำให้น้่านมลดน้อยลงหรือหมดไป