



ขอเชิญร่วมบริจาค โลหิต

ประจำปี 2567

เหล่ากาชาดจังหวัดชุมพร
และโรงพยาบาลชุมพรเขตอุดมศักดิ์

แจ้งเกิดวิกฤตขาดเลือด
ในการช่วยเหลือผู้ป่วย

รับบริจาคโลหิต ในวันอังคาร ที่ 8 ตุลาคม 2567

เวลา 09.00 - 12.00 น.

ณ หอประชุมอำเภอหลังสวน ที่ว่าการอำเภอหลังสวน



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

5 ข้อแนะนำ

เตรียมตัวก่อนนบบริจาคเลือด



1



นอนพักผ่อนให้เพียงพอ
ไม่น้อยกว่า 5 ชั่วโมง
หากอยู่ระหว่างรับประทานยา
รักษาโรค ให้แจ้งแพทย์/พยาบาล

2



หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร
ที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่
ขนมหวาน ก่อนมาบริจาคโลหิต 6 ชั่วโมง

3



ก่อนบริจาคเลือด และก่อนเจาะเลือดบริจาค
ให้ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว จะช่วยให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น

4



งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ทั้งก่อน
และหลัง บริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง

5



หลังบริจาคเลือด ควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ
และรับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก วันละ 1 เม็ด
หลังอาหารจนหมด เพื่อชดเชยธาตุเหล็กที่เสียไป

การดูแลสุขภาพก่อน และหลังบริจาคโลหิต จะช่วยให้โลหิตที่ได้มีคุณภาพดี
และไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพหลังบริจาคโลหิตด้วย

ข้อมูลความรู้โดย : สำนักโภชนาการ

ออกแบบผลิตสื่อโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ

จัดทำเมื่อ : มิถุนายน 2566

สายด่วนกรมอนามัย

1 4 7 8

กรมอนามัยส่งเสริมผลิตไทยสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่

AnamaiMedia

สื่อมวลชนเดียวกรมอนามัย

