

ธาตุเหล็กสำหรับผู้บริจาคโลหิต

ผู้บริจาคโลหิตทุกท่านจะได้รับธาตุเหล็ก Ferrous fumarate 50 เม็ด ซึ่งมีส่วนประกอบของวิตามินซี และบี เกลือแร่ ช่วยในการดูดซึมอยู่ด้วย รับประทานวันละ 1 เม็ด ก่อนนอนจนหมด แต่ในกรณีที่โลหิตจางไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด จะได้รับยาเม็ด Ferrous fumarate 100 เม็ด รับประทานครั้งละ 2 เม็ด เข้าและก่อนนอนจนหมด รวมถึงรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีธาตุเหล็กสูง เพื่อให้มีความเข้มข้นโลหิตเพียงพอที่จะบริจาคโลหิตได้อย่างต่อเนื่อง และยั่งยืนยาวนาน

การบริจาคโลหิต ต้องมีความเข้มข้นของโลหิตเท่าไร

ผู้หญิง ≥ 12.5 กรัม/เดซิลิตร

ผู้ชาย ≥ 13 กรัม/เดซิลิตร

จากสถิติปี 2558 ผู้บริจาคโลหิตที่ถูกปฏิเสธจากการบริจาคโลหิตเนื่องจากมีสภาวะความเข้มข้นโลหิตไม่เพียงพอ คือ Hb ไม่ถึง 12.5 กรัม/เดซิลิตร จำนวนทั้งสิ้น 47,865 คน เป็นผู้บริจาคโลหิตเพศหญิงจำนวน 44,961 คน คิดเป็นร้อยละ 94% และผู้บริจาคโลหิตจะได้รับการบริการตรวจ CBC (Complete Blood Count), Serum Ferritin, และ Hb typing (Hemoglobin typing) เพื่อดูภาวะโลหิตจางโดยเฉพาะ โดยมีแพทย์ให้คำปรึกษาแนะนำ และพิจารณาส่งต่อไปรักษาที่โรงพยาบาลตามความจำเป็น

คุณสมบัติธาตุเหล็ก

สมองจับไว

ผิวพรรณสดใส

เซลล์ใหม่แข็งแรง



ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 2 จ.ลพบุรี	โทร. 036-422-184
ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 3 จ.ชลบุรี	โทร. 038-278-905
ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 4 จ.ราชบุรี	โทร. 032-327-476
ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 5 จ.นครราชสีมา	โทร. 044-268-555
ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 6 จ.ขอนแก่น	โทร. 043-246-807
ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 7 จ.อุบลราชธานี	โทร. 045-244-628 ต่อ 102
ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 8 จ.นครสวรรค์	โทร. 056-371-447 ต่อ 102
ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 9 จ.พิษณุโลก	โทร. 055-211-353
ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 10 จ.เชียงใหม่	โทร. 053-418-390 ต่อ 19
ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 11 จ.นครศรีธรรมราช	โทร. 075-302-172
ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 12 จ.สงขลา	โทร. 074-240-220-1
ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ จ.ภูเก็ต	โทร. 076-251-178
งานบริการโลหิต สถานีอากาศยานหัวหินเฉลิมพระเกียรติ จ.ประจวบคีรีขันธ์	โทร. 032-512-370

ท่านสามารถบริจาคโลหิตได้ที่

สาขาบริการโลหิต และโรงพยาบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ



"อย่าใช้การบริจาคโลหิต
เป็นการตรวจเลือดในกรณีไม่มั่นใจ"



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

จ.อรัญญิต์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

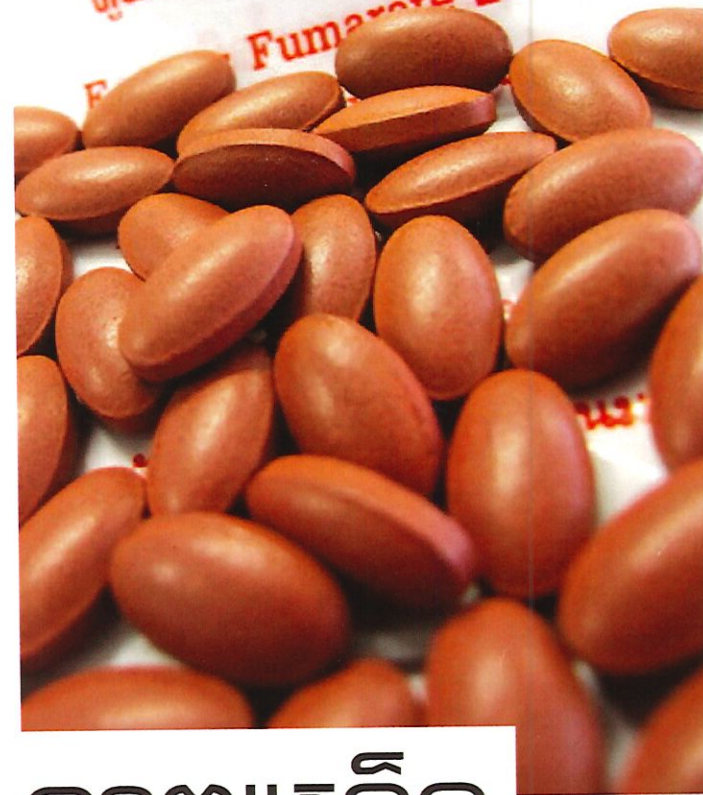
โทร. 0 2256 4300, 0 2263 9600-99 ต่อ 1101

www.redcross.or.th, www.blooddonationthai.com

งานศิลป์ ฝ่ายประชาสัมพันธ์และจัดหาผู้บริจาคโลหิต



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
Ferrous Fumarate 200 mg



ธาตุเหล็ก

สำคัญอย่างไร

กับการบริจาคโลหิต

ธาตุเหล็ก

สำคัญอย่างไรกับการบริโภคโลหิต

การบริโภคโลหิตแต่ละครั้งประมาณ 350-450 มิลลิลิตร หรือ ซี.ซี. ทำให้ร่างกายเกิดภาวะสูญเสียธาตุเหล็กมากกว่าปกติ ถึงแม้ว่าการนำโลหิตออกจากร่างกายในปริมาณที่เหมาะสม ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายแต่อย่างใด ยังช่วยกระตุ้นให้ไขกระดูกทำงานได้ดีขึ้น แต่ทั้งนี้ การบริโภคโลหิตจะต้องไม่กระทำบ่อยเกินไปกว่า ทุก 3 เดือน และรักษาสมดุลให้เกิดการสร้างใหม่ทดแทนของเก่าที่เสียไป โดยเฉพาะ "ธาตุเหล็ก" มิฉะนั้น จะเกิดภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

สาเหตุของการเกิดภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

กระบวนการสร้างเม็ดเลือดแดงเกิดขึ้นที่ไขกระดูกทั่วร่างกาย และเมื่อโตเต็มที่จะออกสู่กระแสโลหิตไหลเวียนไปทั่วร่างกาย โครงสร้างเม็ดเลือดแดงประกอบด้วยฮีม (heme) และโกลบิน (globin) ซึ่งต้องอาศัยสารอาหาร เช่น โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิดที่สำคัญ ได้แก่ ธาตุเหล็ก วิตามินบี1 วิตามินบี6 วิตามินบี12 และโฟเลท โดยปกติเม็ดเลือดแดงมีอายุประมาณ 120 วัน และถูกทำลายที่ม้าม ซึ่งการสร้างและการทำลายเม็ดเลือดแดง จะต้องอยู่ในภาวะที่สมดุล แต่หากเสียสมดุลดังกล่าวก็อาจทำให้เกิดภาวะโลหิตจางได้ ซึ่งสาเหตุของการเกิดภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กมี 3 ประการ ดังนี้

1. ร่างกายได้รับธาตุเหล็กที่ไม่เพียงพอ เกิดจากสาเหตุ 2 ประการ คือ

- 1.1 รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กน้อย หรือไม่ทานยาธาตุเหล็ก หลังจากบริโภคโลหิต
- 1.2 มีความผิดปกติในกระบวนการดูดซึมธาตุเหล็ก เช่น ผู้ที่ทานยาลดกรดในกระเพาะอาหาร หรือยาแคลเซียม



2. ร่างกายสูญเสียธาตุเหล็กมากกว่าปกติ เกิดจากสาเหตุ 2 ประการ คือ

- 2.1 การเสียโลหิตแบบเฉียบพลันในปริมาณมาก เช่น ผ่าตัดใหญ่ คลอดบุตร แท้งบุตร ประสบอุบัติเหตุ ประจำเดือนมาผิดปกติ เป็นต้น
- 2.2 การเสียโลหิตปริมาณน้อยเป็นเวลานาน เช่น มีแผลในกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ โรคริดสีดวงทวาร เป็นต้น

3. มีความผิดปกติในกระบวนการสร้างเม็ดเลือดสำหรับผู้ป่วยทางโลหิตวิทยา เช่น มะเร็งเม็ดโลหิตขาว โรคมะเร็งไขกระดูก เป็นต้น

อาการเมื่อร่างกายขาดธาตุเหล็ก

- **รู้สึกเมื่อยล้าง่าย** - ธาตุเหล็กช่วยในการสร้างฮีโมโกลบิน ทำหน้าที่นำออกซิเจนในเม็ดเลือดแดงไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย แต่เมื่อร่างกายขาดธาตุเหล็ก เซลล์เม็ดเลือดแดงไม่แข็งแรง จึงทำให้เรารู้สึกอ่อนเพลีย ง่าย และรู้สึกง่วงบ่อย
- **เหนื่อยง่าย หายใจลำบาก** - เมื่อเราออกกำลังกาย หรือเดินธรรมดา หากทำให้คุณเหนื่อยง่าย นั้นหมายความว่าร่างกายของคุณขาดธาตุเหล็ก ซึ่งทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนไปด้วย
- **ไม่มีสมาธิ** - ส่งผลต่อการส่งสัญญาณของระบบประสาท เกิดผลเสียต่อพฤติกรรม เช่น ความสามารถในการเรียน การทำงาน การจดจำลดลง ไม่กระตือรือร้น มีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ น้อยลง
- **ไม่สนใจคนรอบข้าง** - ส่งผลให้เราไม่สนใจในสิ่งที่ทำอยู่ และไม่สนใจกับเรื่องสำคัญๆ และคนรอบข้าง
- **ผิวซีดผิดปกติ** - หากเราสังเกตดูผิวของตัวเองแล้ว ผิวดูซีดผิดปกติ แต่ไม่ใช่ผิวขาวขึ้น เนื่องจากเกิดการไหลเวียนของโลหิตไม่ดีพอ และจำนวนเซลล์เม็ดเลือดแดงก็ลดลงด้วย
- **เล็บเปราะ หักง่าย** - เป็นอีกสัญญาณหนึ่งที่เราเห็นได้ชัด
- **ป่วยบ่อย** - เนื่องจากภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายทำงานลดลง
- **ภาวะโลหิตจาง** - ผู้บริโภคโลหิตที่มีความเข้มข้นโลหิตต่ำ ไม่สามารถบริโภคโลหิตได้ สาเหตุสำคัญเกิดจากการสูญเสียธาตุเหล็กไปกับโลหิตที่บริโภค อาจทำให้เกิดภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก



อาหารหรือสารอาหารที่ช่วยบำรุงโลหิต

- 1** **อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง**
ได้แก่ เนื้อสัตว์ เครื่องใน ไข่แดง ผักใบเขียว ผักโขม ผักกูด ถั่วฝักยาว เห็ดฟาง พริกหวาน ใบแมงลัก ใบกะเพรา และยอดกระถิน
- 2** **อาหารที่มีโฟเลตสูง**
ได้แก่ หน่อไม้ฝรั่ง ดอกกุยช่าย ตำลึง กะหล่ำดอก ถั่วเมล็ดแห้ง และส้ม
- 3** **วิตามินซี**
ได้แก่ บรอกโคลี มะนาว ฝรั่ง มะขามป้อม และสตอเบอรี่

เพียงเลือกรับประทานอาหารเหล่านี้ให้มากขึ้น จะช่วยลดความเสี่ยงในการขาดธาตุเหล็ก จะช่วยทำให้ความเข้มข้นโลหิตอยู่ในระดับปกติ และสามารถบริโภคโลหิตได้อย่างต่อเนื่องและยาวนาน