# บันทึกข้อความ

**ส่วนราชการ** กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ สำนักบริหารกลาง โทร. ๐๒๐๑๖ ๘๘๘๘ ต่อ ๔๒๑๙

**ที่** กษ ๐๔๐๑/ว ๑๖๐๓ **วันที่** ๗ ธันวาคม ๒๕๖๕

**เรื่อง** การจัดกิจกรรมบริจาคโลหิตของสำนักนายกรัฐมนตรี ครั้งที่ ๑ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

เรียน รองอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์/ผู้อำนวยการสำนัก/ผู้อำนวยการศูนย์/ผู้อำนวยการกอง/ผู้เชี่ยวชาญ/หัวหน้ากลุ่มตรวจสอบภายใน/หัวหน้ากลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

ด้วยสำนักนายกรัฐมนตรี ได้กำหนดจัดกิจกรรมบริจาคโลหิต ครั้งที่ ๑ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ในวันพุธที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องประชุมพลเอกบุญเรือน บัวจรูญ ชั้น ๑ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี ทำเนียบรัฐบาล

กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ จึงขอเชิญชวนท่านพร้อมด้วยข้าราชการและเจ้าหน้าที่ในสังกัดเข้าร่วมกิจกรรมบริจาคโลหิตของสำนักนายกรัฐมนตรี ครั้งที่ ๑ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ตามวันเวลา และสถานที่ที่กำหนด โดยขอให้แจ้งรายละเอียดตามแบบฟอร์มที่แนบมาพร้อมนี้แล้วส่งไปยังกลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักบริหารกลาง ทาง E-mail : welsec@cad.go.th ภายในวันอังคารที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๖๕

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

(นางรพีพร กลั่นเนียม)
รองอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์

ใบแจ้งชื่อผู้ร่วมกิจกรรมบริจาคโลหิต

**ของสำนักนายกรัฐมนตรี ครั้งที่ ๑ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖**

**ในวันพุธที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๕ ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.**

ณ ห้องประชุมพลเอก บุญเรือน บัวจรูญ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี

หน่วยงาน .....

| ลำดับที่ | ชื่อ-สกุล | ตำแหน่ง | สังกัด | หมายเหตุ |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

กรุณาส่งใบแจ้งชื่อมายังกลุ่มงานสวัสดิการและเจ้าหน้าที่สัมพันธ์ กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักบริหารกลาง

ทาง E-mail : welsec@cad.go.th ภายในวันอังคารที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๖๕

**********

# บริจาคโลหิตดีอย่างไร?

## ความจำเป็นต้องใช้โลหิต

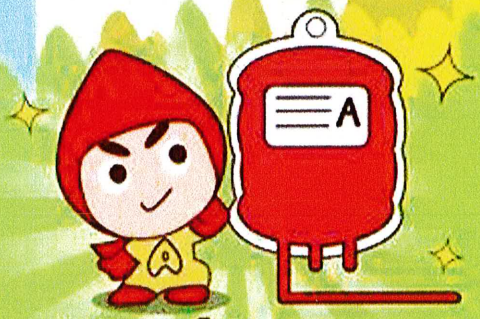
**77%**

ใช้เพื่อทดแทนโลหิต ที่สูญเสียไปในภาวะต่างๆ อาทิ อุบัติเหตุ การผ่าตัด เลือดออกในกระเพาะอาหาร และการตกเลือดหลังคลอด ฯลฯ

**23%**

นำไปใช้เฉพาะโรคเลือด อาทิ โรคโลหิตจาง ฮีโมฟีเลีย ฯลฯ

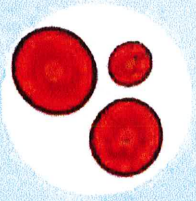
## ความสำคัญ



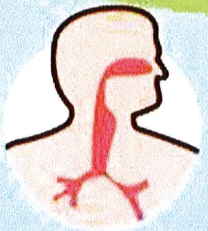

**ความสำคัญของโลหิต**

ปัจจุบันโลหิตยังไม่สามารถหาสารประกอบมาทดแทน ต้องได้มาจากการบริจาคเท่านั้น

## 5 ประโยชน์ของการบริจาคโลหิต



กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง



ระบบไหลเวียนโลหิตดี

ผิวพรรณสดใส

สุขภาพแข็งแรง

มีความสุขและความภาคภูมิใจที่ได้ช่วยชีวิตผู้ป่วย

**บริจาคโลหิตทุก 3 เดือน ยิ่งให้ ยิ่งได้สุขภาพดี**

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่


ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย
ถ.อังรีดูนังต์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ สาขาบริการโลหิต และโรงพยาบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ
โทร. 0 2256 4300, 0 2263 9600 ต่อ 1101, 1760


อย่าใช้การบริจาคโลหิต เป็นการตรวจเลือดในกรณีไม่มั่นใจ

# การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ
ไม่น้อยกว่า 5 ชั่วโมง

รู้สึกสบายดี สุขภาพแข็งแรง
พร้อมบริจาคโลหิต

งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ภายใน 24 ชั่วโมง

มีอาการท้องเสีย ท้องร่วง
เว้น 7 วัน

อุดฟัน ขูดหินปูน เว้น 3 วัน
ถอนฟัน รักษารากฟัน เว้น 7 วัน

ไม่อยู่ระหว่างรับประทาน
ยารักษาโรคบางอย่าง

ผ่าตัดใหญ่ เว้น 6 เดือน
ผ่าตัดเล็ก เว้น 7 วัน

เจาะ สัก ฝังเข็ม
เว้น 4 เดือน

รับประทานอาหารประจำมื้อ
ก่อนบริจาคโลหิต
งดอาหารที่มีไขมันสูง 6 ชั่วโมง

ดื่มน้ำก่อนบริจาคโลหิต
30 นาที ประมาณ 3 - 4 แก้ว

งดสูบบุหรี่
ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง

**โปรดตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพตามความเป็นจริง**
**เพื่อความปลอดภัยทั้งผู้ให้และผู้รับ**


**ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย** ถ.อังรีดูนังต์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ สาขาบริการโลหิต โรงพยาบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ โทร. 0 2256-4300, 0 2263-9600-99 ต่อ 1101, 1760, 1761

# โลหิต 1 ถุง

## จากการบริจาคนำไปทำอะไรบ้าง?

**โลหิต** 350 – 450 ซีซี

ถูกเก็บตัวอย่างโลหิต 4 หลอด
นำไปตรวจทางห้องปฏิบัติการ
ตามมาตรฐานองค์การอนามัยโลก
เพื่อตรวจหาเชื้อที่ติดต่อทาง
กระแสโลหิตก่อนนำไปให้ผู้ป่วย

- ตรวจหาหมู่โลหิต
- ตรวจเชื้อเอชไอวี
- ตรวจเชื้อซิฟิลิส
- ตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบ บี
- ตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบ ซี

### โลหิตทุกยูนิตที่ได้รับจากการบริจาค

นำไปปั่นแยกเป็นส่วนประกอบโลหิต เพื่อไปใช้กับผู้ป่วยได้ตรงตามอาการ
อย่างมีประสิทธิภาพ

**เม็ดเลือดแดง**

รักษา : โรคธาลัสซีเมีย
อุบัติเหตุ ผ่าตัด

**เกล็ดเลือด**

รักษา : ภาวะเกล็ดเลือดต่ำ
โรคไข้เลือดออก
มะเร็งเม็ดเลือดขาว

**พลาสมา**

รักษา : อาการช็อกจากการขาดน้ำ
ผลิตเซรุ่มป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบ บี
ผลิตเซรุ่มป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า

นอกจากนี้ยังนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์พลาสมา 3 ชนิด คือ

**แฟคเตอร์ VIII**
รักษา :
โรคฮีโมฟีเลีย เอ

**อิมมูโนโกลบูลิน**
รักษา :
โรคเกี่ยวกับภูมิคุ้มกัน

**อัลบูมิน**
รักษา :
ภาวะขาดสารอัลบูมิน
ในผู้ป่วยโรคต่างๆ

"โปรดตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพตามความเป็นจริง เพื่อความปลอดภัยทั้งผู้ให้และผู้รับ"

**ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย** ก.อังรีดูนังต์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
กาคบริการโลหิตแห่งชาติ สาขาบริการโลหิต โรงพยาบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ โทร. 0 2256-4300, 0 2263-9600-99 ต่อ 1101, 1760, 1761

# ธาตุเหล็กสำคัญอย่างไร กับการบริจาคโลหิต

การบริจาคโลหิต
ครั้งละ 350 – 450 ซีซี

**2.** เลือดต้องเข้ม
ชาย 13.0 ก./ดล.
หญิง 12.5 ก./ดล.
(ความเข้มข้นของโลหิต)

**3.** อาหารเสริมธาตุเหล็ก

**4.** ยาเสริมธาตุเหล็ก

ทานวันละ 1 เม็ด หลังอาหารทุกวันจนกว่าจะหมด

**5.** บริจาคโลหิตได้
ช่วยกระตุ้น
ให้ไขกระดูกทำงานได้ดี

ความเข้มข้น
ของโลหิตเพียงพอ
ทำให้เป็นผู้ที่มีผิวพรรณ
สดใส สุขภาพ
อนามัยสมบูรณ์แข็งแรง
ตลอดไป

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ถ.อังรีดูนังต์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

# ได้รับวัคซีนป้องกันโรค บริจาคโลหิตได้หรือไม่

## วัคซีนป้องกัน
- พิษสุนัขบ้า
- บาดทะยัก

**หลังฉีดวัคซีน 24 ชั่วโมง**

ไม่มีอาการข้างเคียงจากการฉีดยา เช่น มีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ หรือมีผื่นแพ้ และบาดแผลหายดีแล้ว

✓ บริจาคโลหิตได้

## วัคซีนป้องกัน ไวรัสตับอักเสบ บี

กรณีที่ฉีดเพื่อป้องกัน **หลังฉีดวัคซีน 21 วัน**

✓ บริจาคโลหิตได้

กรณีได้รับวัคซีนหลังสัมผัสโรค

✕ เว้นการบริจาคโลหิต 1 ปี

## วัคซีนป้องกัน โรคหัด โรคคางทูม หัดเยอรมัน โรคอีสุกอีใส และงูสวัด

**หลังฉีดวัคซีน 4 สัปดาห์**

ไม่มีอาการข้างเคียง เช่น มีไข้ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ หรือมีผื่นแพ้

✓ บริจาคโลหิตได้

## วัคซีนป้องกัน โรคมะเร็งปากมดลูก โรคไข้หวัดใหญ่ ปอดอักเสบ และไวรัสตับอักเสบ เอ

**หลังฉีดวัคซีน 24 ชั่วโมง**

ไม่มีอาการข้างเคียงจากการฉีดยา เช่น มีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ หรือมีผื่นแพ้

✓ บริจาคโลหิตได้

## วัคซีนป้องกัน COVID-19

**กรณีฉีดวัคซีน COVID-19 ที่ได้รับการรับรองจาก อย.**

✕ เว้น 7 วัน หลังฉีด

✓ บริจาคโลหิตได้

กรณีมีอาการข้างเคียงหลังฉีดวัคซีน ขอให้หายดีก่อน

✕ เว้น 7-14 วัน

ตามความรุนแรงของอาการ

*หมายเหตุ ข้อมูลอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ของ COVID-19

**"โปรดตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพตามความเป็นจริง เพื่อความปลอดภัยทั้งผู้ให้และผู้รับ"**


**ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย** ก.อังรีดูนังต์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ สาขาบริการโลหิต โรงพยาบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ โทร. 0 2256-4300, 0 2263-9600-99 ต่อ 1101, 1760, 1761

# 10 เมนูยอดฮิต บำรุงโลหิต

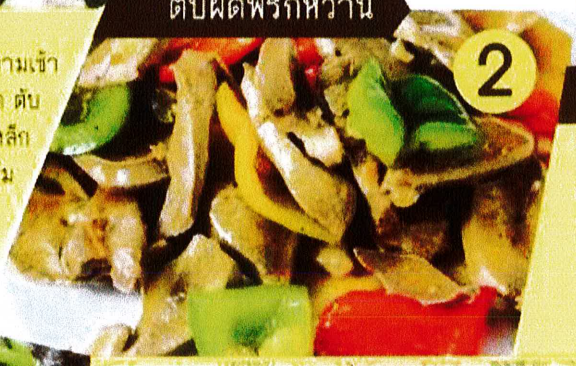
## —อิ่มอร่อย สุขภาพดี—

## เหมาะสำหรับผู้บริจาคโลหิต

### 1 ต้มเลือดหมูตำลึง

น้ำซุปหวานหอมอร่อย อิ่มอุ่นยามเช้า เมนูอาหารชั้นยอดบำรุงเลือด เลือด ตับ และเนื้อสัตว์ต่างๆ เลือดหมูให้ธาตุเหล็ก 25.9 มิลลิกรัม เนื้อหมู 2.1 มิลลิกรัม และใบตำลึง 4.6 มิลลิกรัม

หอมกลิ่นพริกหวาน สีสันจัดจ้านชวนหิว แถมยังบำรุงธาตุเหล็กภายในร่างกาย ช่วยให้เจริญอาหารและช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดได้ดีเยี่ยม พริกหวานให้ธาตุเหล็ก 17.2 มิลลิกรัม และตับหมู 10.5 มิลลิกรัม



### 2 ตับผัดพริกหวาน

### 3 ไข่ต้มยางมะตูม

ไข่แดงล้วนแต่เป็นแหล่งธรรมชาติของธาตุเหล็กสูง ที่ร่างกายสามารถดูดซึมดีมีประโยชน์ และหารับประทานได้ง่าย ไข่ไก่ (ไข่แดง) ให้ธาตุเหล็ก 6.3 มิลลิกรัม

### 4 ไก่ผัดขิง

เมนูคุณประโยชน์ทางโภชนาการครบถ้วน หากปรุงจากเนื้อไก่บ้านสวนสะโพกจะให้ธาตุเหล็กสูงถึง 16.9 มิลลิกรัมเลยทีเดียว

### 5 กุ้งผัดบรอกโคลี่

บรอกโคลีเป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก คลุกเคล้าเข้ากันกับกุ้งสัตว์น้ำที่มีเปลือกแข็งบำรุงเลือดได้ดี กุ้งน้ำจืดให้ธาตุเหล็กสูงถึง 69.8 มิลลิกรัม และบรอกโคลี่ 0.73 มิลลิกรัม

### 6 ต้มยำไก่ใส่เห็ดฟาง

เมนูรสแซ่บกลมกล่อมด้วยเนื้อไก่นุ่มๆ เห็ดฟางกรุบกรอบ และเลือดไก่ที่ให้ธาตุเหล็กสูงถึง 23.9 มิลลิกรัม ส่วนเนื้อไก่ให้ธาตุเหล็ก 16.9 มิลลิกรัม และเห็ดฟาง 22.2 มิลลิกรัม สามารถบำรุงเลือดได้ดีเยี่ยม

### 7 ยำผักกูดกุ้งสด

ผักกูดเป็นพืชผักที่ให้ธาตุเหล็กที่สูง มีธาตุเหล็ก 36.3 มิลลิกรัม ในผักกูด และ 69.8 มิลลิกรัม ในเนื้อกุ้ง จึงเป็นเมนูบำรุงเลือดที่อร่อยรสแซ่บไม่ควรพลาด

### 8 น้ำพริกกะปิ

เมนูไทยใส่มะเขือพวงกับกุ้งแห้งรับประทานกับผักเคียง อย่างตอกแคเสริมธาตุเหล็กครบถ้วน กะปิให้ธาตุเหล็ก 38.1 มิลลิกรัม มะเขือพวง 43 มิลลิกรัม ดอกแค 5.3 มิลลิกรัม

### 9 ปลาผัดขิงฉ่าย

เมนูเสริมธาตุเหล็กรสชาติกลมกล่อม หอมขิงฉ่ายคลุกเคล้ากับเนื้อปลา รับประทานร้อนๆ กับข้าวสวยอร่อย อย่าบอกใคร ขิงฉ่ายให้ธาตุเหล็ก 13.7 มิลลิกรัม

### 10 ธัญพืชและซีเรียล

งาดำ ถั่วดำ ข้าวโอ๊ต ถั่วแดง เมล็ดฟักทอง ฯลฯ จัดเป็นธัญพืชที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่นิยมทานเนื้อสัตว์ ในถั่วแดงให้ธาตุเหล็กสูงถึง 44.6 มิลลิกรัม

**ปริมาณธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม) ที่ได้รับจากปริมาณอาหาร 100 กรัม

ข้อมูลจาก
www.gotoknow.org www.doctorfarth.
www.kapook.com foodforhealthguide.blogspot.com


**ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย** ถ.อังรีดูนังต์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ สาขาบริการโลหิต โรงพยาบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ โทร. 0 2256-4300, 0 2263-9600-99 ต่อ 1101, 1760, 1761

พิมพ์ สิงหาคม 2564