

Happy New Year 2026

# สวัสดีปีใหม่ 2569



**GIVE BLOOD  
NOW**

ให้เลือด ให้ใจ ให้ใย

ทำไม?



# "โลหิต" ของคุณ จึงสำคัญต่อโลกใบนี้

โลหิต เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ป่วย ตามมาตรฐานการรักษา  
เปรียบเสมือนยา ปัจจุบันยังไม่มีเทคโนโลยีใดๆ  
สามารถผลิตขึ้นมากทดแทนได้ ต้องได้รับบริจาค  
จากเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น



## การบริจาคโลหิต ไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริจาคโลหิต



## การบริจาคโลหิต

1 ครั้ง

น้ำหนัก 45 - 50 กิโลกรัม

บริจาคได้  
**350** ซีซี

น้ำหนัก 50 กิโลกรัมขึ้นไป

บริจาคได้  
**450** ซีซี



## การบริจาคโลหิต ทำได้ทุก 3 เดือน

โดยไม่มีผลเสียต่อสุขภาพของผู้บริจาคโลหิต

กรณีอายุมากกว่า 65 ปี ต้องบริจาคโลหิตอย่างน้อย 1 ครั้ง  
ในรอบปีที่ผ่านมา สามารถบริจาคได้ทุก 6 เดือน จนอายุครบ 70 ปี  
(งดบริจาคในหน่วยเคลื่อนที่)

# 01 มกราคม

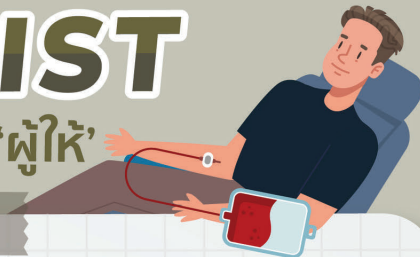
## JANUARY 2026



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1 วันขึ้นปีใหม่	2 วันหยุดราชการ เป็นกรณีพิเศษ	3 📍
4	5	6	7	8 วันคล้ายวันประสูติ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสรวินฉวี นารีรัตนราชกัญญา	9	10 วันเด็กแห่งชาติ
📍 11	12	13	14	15	16 วันครู	17
📍 18	19	20	21	22	23	24
25	📍 26	27	28	29	30	31

# 10 CHECKLIST

เตรียมตัวให้ปัง ก่อนเป็น 'ผู้ให้'



อายุ 17 ปีบริบูรณ์ - 70 ปี  
\* อายุไม่ถึง 18 ปี ต้องมีเอกสารยินยอมจาก  
ผู้ปกครองตามกฎหมาย  
\* บริจาคครั้งแรกอายุไม่เกิน 60 ปี



ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง  
ทางเพศสัมพันธ์



น้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป



ดื่มน้ำ ประมาณ 300 - 500 ซีซี  
ก่อนบริจาคโลหิต 10 - 15 นาที



นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ  
ไม่น้อยกว่า 5 ชั่วโมง



รับประทานอาหารประจำมื้อก่อนมาบริจาคโลหิต  
\* หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู  
ข้าวมันไก่ แกงกะทิ และขนม ที่ปรีรสหวานจัด  
ก่อนมาบริจาคโลหิต 6 ชั่วโมง



รู้สึกสบายดี สุขภาพแข็งแรง  
พร้อมจะบริจาคโลหิต



งดสูบบุหรี่ ก่อนและหลัง  
บริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง



ไม่เป็นโรคที่อาจเป็นอันตรายถึงต่อผู้บริจาค  
และผู้ป่วยที่ได้รับโลหิต ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง  
โรคไวรัสตับอักเสบ บี โรคไวรัสตับอักเสบ ซี โรคหัวใจ  
โรคมะเร็งทุกชนิด เป็นต้น



งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ก่อนและหลังบริจาคโลหิต  
24 ชั่วโมง

\*โปรดตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพตามความเป็นจริง เพื่อความปลอดภัยทั้งผู้ให้และผู้รับ\*

\*\* โปรดอย่าใช้การบริจาคโลหิต เป็นการตรวจเลือด\*\*

# 02 กุมภาพันธ์

## FEBRUARY 2026



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	📍	2	3	4	5	6
8	9	📍 10	11	12	13	14 วันวาเลนไทน์
15	📍	16	17 วันตรุษจีน	18	19	20
22	23	📍 24	25	26	27	28

# ? บริจาคโลหิตมีกี่แบบ

คำตอบที่คุณควรรู้ ก่อนเป็น 'ผู้ให้'

## การบริจาคแบบโลหิตรวม (Whole Blood Donation)

เป็นการเจาะเก็บโลหิตครบส่วน โโลหิตทุกชนิดที่ได้รับบริจาค จะถูกนำไปปั่นแยกเป็นส่วนประกอบโลหิตได้ 3 ชนิด



เกล็ดเลือด



เม็ดเลือดแดง



พลาสมา

สามารถบริจาคได้ ทุก 3 เดือน

กรณีอายุมากกว่า 65 ปี ต้องบริจาคโลหิตอย่างน้อย 1 ครั้ง ในรอบปีที่ผ่านมา สามารถบริจาคได้ทุก 6 เดือน จนอายุครบ 70 ปี (งดบริจาคในหน่วยเลือดอื่นที่)



## การบริจาคโลหิตเฉพาะส่วน (Apheresis Donation)

เป็นการบริจาคโดยใช้เครื่องแยกโลหิตอัตโนมัติ



การบริจาคเกล็ดเลือดจากผู้บริจาครายเดี่ยว (Plateletpheresis) บริจาคได้ทุก 1 เดือน ใช้เวลาบริจาคประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง ต่อครั้ง



การบริจาคเม็ดเลือดแดงจากผู้บริจาครายเดี่ยว (Double red cell apheresis) บริจาคได้ทุก 4 เดือน ใช้เวลาบริจาคประมาณ 30 - 45 นาทีต่อครั้ง



การบริจาคพลาสมาจากผู้บริจาครายเดี่ยว (Plasmapheresis) บริจาคได้ทุก 2 สัปดาห์ ใช้เวลาบริจาคประมาณ 45 นาทีต่อครั้ง



## ถ้าอยากเปลี่ยนประเภทการบริจาค

บริจาคโลหิตรวม และบริจาคโลหิตเฉพาะส่วน ต้องเว้นระยะเวลาเท่าไร?

### การบริจาคครั้งที่แล้ว



โลหิตรวม

### การบริจาคครั้งต่อไป

โลหิตเฉพาะส่วน

เกล็ดเลือด เม็ดเลือดแดง พลาสมา

### ระยะเวลาที่ต้องเว้น

3 เดือน

โลหิตเฉพาะส่วน

เกล็ดเลือด เม็ดเลือดแดงพลาสมา



โลหิตรวม

ต้องเว้นระยะตามชนิดของการบริจาค  
เกล็ดเลือด เว้น 1 เดือน  
เม็ดเลือดแดง เว้น 4 เดือน  
พลาสมา เว้น 14 วัน

# 03 มีนาคม

## MARCH 2026



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3 วันมาฆบูชา	4	5	6	7
8 วันสตรีสากล	9	10	11	12	13 วันนอนหลับโลก	14
15	16	17	18	19	20	21
22 วันอนุรักษ์น้ำโลก	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



# ไขข้อสงสัย!

## ทำไมต้อง "เจาะปลายนิ้ว" ก่อนบริจาคโลหิต



การเจาะปลายนิ้ว เป็นการตรวจสอบความเข้มข้นของโลหิตก่อนการบริจาคโลหิต เพื่อมั่นใจว่าผู้บริจาคไม่มีภาวะโลหิตจาง

ผู้บริจาคโลหิตเป็นครั้งแรก

- ✓ ตรวจสอบโลหิตเบื้องต้นระบบ ABO
- ✓ ตรวจสอบความเข้มข้นโลหิต

ผู้บริจาคโลหิตเป็นประจำ

- ✓ ตรวจสอบความเข้มข้นโลหิต



### ความเข้มข้นโลหิตที่สามารถบริจาคได้



เพศหญิง

12.5 - 16.5  
กรัมต่อเดซิลิตร



เพศชาย

13.0 - 18.5  
กรัมต่อเดซิลิตร

### กรณีเจาะปลายนิ้วแล้วความเข้มข้นโลหิตไม่ผ่านเกณฑ์



ผู้บริจาคโลหิตครั้งแรกและผู้บริจาคประจำ ที่ตรวจความเข้มข้นโลหิตไม่ผ่านเกณฑ์ ต้องงดบริจาคโลหิตในครั้งนั้นไปก่อน และจะได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ประจำห้อง Donor Care ในการเตรียมความพร้อมก่อนการบริจาคโลหิต ครั้งถัดไป



ต้องรับประทานธาตุเหล็กเสริม ที่ได้รับจากศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ ครั้งละ 1 เม็ด วันละ 2 ครั้ง หลังอาหารและรับประทานติดต่อกันจนหมด



หลังบริจาคโลหิตทุกครั้ง ควรรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงเป็นประจำ ช่วยทำให้สามารถบริจาคโลหิตได้อย่างต่อเนื่อง



# 04 เมษายน

## APRIL 2026



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2 📍 วันคล้ายวันพระราชทานภาพสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี	3	4
5 📍 วันคล้ายวันประสูติ ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี	6 วันจักรี	7	8	9 📍	10	11
12	13 วันสงกรานต์	14 วันสงกรานต์	15 วันสงกรานต์	16 📍	17	18
19	20	21	22	23 📍	24	25
26 วันสถาปนา สภากาชาดไทย 133 ปี	27	28	29 📍 วันคล้ายวันประสูติ สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าทีปังกรรัศมีโชติ มทวชิโรตตมางกูร สิริวิบูลยราชกุมาร	30		



# วัดความดันโลหิต

## ก่อน - หลัง

การบริจาคโลหิต สำคัญอย่างไร

เพื่อความปลอดภัยของผู้บริจาคโลหิต  
จำเป็นต้องวัดความดันโลหิต  
ก่อนบริจาคทุกครั้ง

ค่าความดันโลหิต  
เท่าไร ?  
ถึงบริจาค  
โลหิตได้



▲ ค่าความดันโลหิต  
ตัวบน อยู่ระหว่าง  
100 - 160 มม.ปรอท

▼ ค่าความดันโลหิต  
ตัวล่าง อยู่ระหว่าง  
50 - 100 มม.ปรอท

หากความดันโลหิตสูงกว่าเกณฑ์  
นั่งพัก 10 - 15 นาทีก่อน แล้ววัดซ้ำ

### อัตราการเต้นของหัวใจ หรือ ชีพจร (Pulse) ที่สามารถบริจาคได้

อยู่ระหว่าง 50 - 100 ครั้ง/นาที  
และมีจังหวะการเต้นของหัวใจสม่ำเสมอ  
หากสูงกว่าเกณฑ์ ให้นั่งพัก 10 - 15 นาที  
ก่อนตรวจซ้ำ

แล้วทำไม?

### ต้องวัดความดันโลหิต หลังบริจาคโลหิตอีกครั้ง ?

- ✓ ประเมินความดันที่ลดลงเทียบกับก่อนการบริจาคโลหิต
- ✓ ประเมินว่าผู้บริจาคมีอาการไม่พึงประสงค์หรือไม่ เช่น ความดันโลหิตต่ำ ซึ่งอาจทำให้รู้สึกหน้ามืด เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หรือเป็นลมได้



▲ ความดันโลหิต ตัวบน  
ลดต่ำลง >20 มม.ปรอท

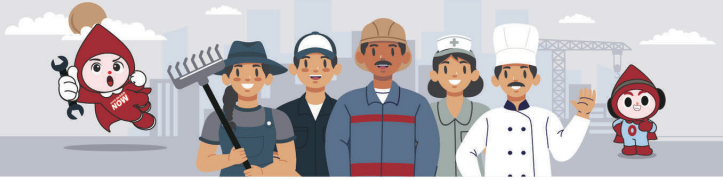
และ/หรือ

▼ ความดันโลหิต ตัวล่าง  
ลดต่ำลง >10 มม.ปรอท

ให้นั่งพัก ดื่มน้ำ อีก 10 นาที แล้ววัดซ้ำ  
หากยังมีอาการผิดปกติให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที

# 05

# พฤษภาคม MAY 2026



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1 วันแรงงานแห่งชาติ	2
3	4 วันฉัตรมงคล	5 วันคล้ายวันประสูติ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าอภิยาทรกิติคุณ	6	7	8 วันชาดโลก	9
10	11	12	13 วันพืชมงคล	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31 วันงดสูบบุหรี่โลก วันวิสาขบูชา						

# ใช้ “ยาฮอร์โมน” บริจาคโลหิต ได้ หรือ ไม่?

## บริจาคโลหิตได้



**กรณีใช้ ฮอร์โมนเพศหญิงทดแทน (HRT)**  
สำหรับหญิงวัยหมดประจำเดือน เพื่อป้องกัน โรคกระดูกพรุน



**กรณีใช้ ฮอร์โมนเพศชายขนาดต่ำ**  
เพื่อการรักษาภาวะขาดฮอร์โมนเพศ  
เช่น ในบางกรณีของภาวะสมรรถภาพ  
ทางเพศเสื่อม (Erectile dysfunction)



**กรณีใช้ ฮอร์โมนไทรอยด์เลโวไทโรซีน (Levothyroxine)**  
เพื่อทดแทนในภาวะฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ หากปรับปรกติตามต่อเนื่อง  
และไม่มีการปรับขนาดยาในช่วง 8 สัปดาห์ที่ผ่านมา

## ยังไม่สามารถบริจาคโลหิตได้



**กรณีใช้ ฮอร์โมนเพศขนาดสูง หรือ ผู้ที่ใช้ฮอร์โมนเพศด้วยตนเอง หรือ ผู้ที่ใช้ฮอร์โมนข้ามเพศ\* (Gender-affirming hormone therapy)**  
เพราะการได้รับฮอร์โมนขนาดสูง อาจส่งผลต่อความปลอดภัยของผู้ให้และผู้รับโลหิต  
เพื่อให้มีความปลอดภัยเพียงพอ **ต้องงดใช้ยาฮอร์โมนอย่างน้อย 4 เดือน**  
(ทั้งนี้ อยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ผู้คัดกรองสุขภาพก่อนการบริจาคโลหิต)

\*หมายเหตุ - กรณีใช้ฮอร์โมนเพื่อการข้ามเพศ หากหยุดใช้ฮอร์โมนอาจส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนผ่านทางเพศสภาพได้



**กรณีใช้ อินซูลิน (ฮอร์โมนสำหรับลดน้ำตาล) ฉีดในผู้ป่วยเบาหวาน**  
ผู้บริจาคโลหิตที่ใช้อินซูลินจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำตาลต่ำ (hypoglycemia) ขณะบริจาคโลหิตได้  
**ต้องหยุดการใช้ฮอร์โมนนี้และไม่มีแนวโน้มนกลับไปใช้ใหม่** จึงจะสามารถบริจาคโลหิตได้  
(ทั้งนี้ อยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ผู้คัดกรองสุขภาพก่อนการบริจาคโลหิต)



## งดบริจาคโลหิตถาวร



**กรณี ผู้ที่เคยได้รับฮอร์โมนที่สกัดจากต่อมใต้สมองของมนุษย์**  
ได้แก่ Growth hormone และ Human gonadotrophin hormone  
**ต้องงดบริจาคโลหิตถาวร** เนื่องจากทำให้  
ผู้รับโลหิตมีความเสี่ยงต่อการได้รับโรคที่เกี่ยวข้อง  
กับพรีออน(prion disease)



**กรณี ผู้ที่รับฮอร์โมนเพื่อรักษาโรคมะเร็ง**  
เนื่องจากโรคมะเร็งถูกยับยั้ง  
**ต้องงดบริจาคโลหิตถาวร**  
แม้ได้รับการรักษาหายแล้ว

## กรณีใช้ คอร์ติโคสเตอโรยด์ (Steroid hormones) เพื่อทดแทนการทำงานของต่อมหมวกไต



หากใช้ต่อเนื่อง  
**น้อยกว่า 3 สัปดาห์**  
จำเป็นต้องงดใช้ยา  
**อย่างน้อย 7 วัน**

หากใช้ต่อเนื่อง  
**3 สัปดาห์ – 6 เดือน**  
จำเป็นต้องงดใช้ยา  
**อย่างน้อย 3 เดือน**

หากใช้ต่อเนื่อง  
**มากกว่า 6 เดือน**  
จำเป็นต้องงดใช้ยา  
**อย่างน้อย 1 ปี**



เกณฑ์การตัดสินใจ  
ในบริจาคโลหิตสำหรับการ  
การบริจาคโลหิต



การใช้ “ฮอร์โมน”  
มีผลต่อการ  
บริจาคโลหิตอย่างไร



# 06 มิถุนายน

## JUNE 2026



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 วันหยุดชดเชย วันวิสาขบูชา	2	3 วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรกิติยาภา สกลีนานันท์ พระบรมราชินี	4	5	6
7	8	9 วันอาณานิคมพม่า	10	11	12	13
14 วันผู้บริจาคโลหิตโลก	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26 วันสุนทรภู่/ วันต่อต้านยาเสพติดโลก	27
28	29	30				



### โรคไมเกรน

สามารถบริจาคโลหิตได้

หากไม่มีอาการ และ  
หยุดยาแล้ว 7 วัน



### โรคภูมิแพ้

สามารถบริจาคโลหิตได้

แต่ในวันที่มีอาการโลหิต  
ต้องไม่มีอาการ



### โรคข้อ อักเสบ

สามารถบริจาคโลหิตได้

ถ้าไม่มีอาการ  
ในวันที่มีอาการโลหิต



### โรคกระเพาะ ปัสสาวะอักเสบ

ได้รับบริจาคโลหิตชั่วคราว

จนกระทั่งรักษาหายแล้ว  
2 สัปดาห์ จึงสามารถ  
บริจาคโลหิตได้



### โรคซิเมตรา

สามารถบริจาคโลหิตได้

ถ้าอาการไม่ปกติ ตาม-ตอ  
รู้อะไร ไม่มีการปรับยา  
ในช่วง 4 สัปดาห์

# รู้ไว้ไม่พลาดนะ! โรคที่ควรระวัง ก่อนบริจาคโลหิต

### โรคผิวหนัง พิวหนัง

สามารถบริจาคโลหิตได้

หากบริเวณที่  
เจาะเก็บโลหิตไม่มีพิวหนัง



### โรคความดัน โลหิตสูง

สามารถบริจาคโลหิตได้

หากความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์  
ที่กำหนด ไม่มีภาวะแทรกซ้อน  
และไม่มีการปรับยา  
ภายใน 4 สัปดาห์



โรคและภาวะต่างๆ  
ที่มีผลต่อการ  
บริจาคโลหิต



\*โปรดตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพตามความเป็นจริง เพื่อความปลอดภัยแก่ผู้ให้และผู้รับ\*

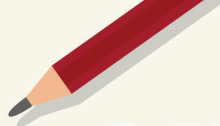
\*\* โปรดอย่าใช้การบริจาคโลหิต เป็นการตรวจเลือด\*\*

# 07 กรกฎาคม

## JULY 2026

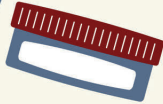


Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2	3	4 วันคล้ายวันประสูติ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณบดินทรเดชาฯ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
5	6	7	8	9	10	11
12	13 วันคล้ายวันประสูติ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28 วันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว	29 วันอาสาฬหบูชา	30 วันเข้าพรรษา	31	



เสริมความหล่อ

# Checklist เติมความสวย



## แบบไหนบริจาคลงได้



### การทำหัตถการ ด้วยเลเซอร์

เลเซอร์รักษากระ จุดต่างดำ  
ขนแมลงวัน ริวรอยบนใบหน้า  
รอยตีนกา รอยย่น แผลเป็น  
เนื่องจากบางชนิด ตั้งเนื้อ  
รอยสิวและหลุมสิว

\*หากไม่มีการฉีดยาของผิวหนัง สามารถบริจาคโลหิตได้  
\*\*หากมีการฉีดยาของผิวหนัง ฉีดตรงที่แผลหายดีแล้ว  
จึงสามารถบริจาคโลหิตได้



### การทำหัตถการ ที่ใช้เข็ม...

ฉีดวิตามิน ฉีดโบท็อกซ์  
ฉีดฟิลเลอร์ ฉีดเมโส  
ฉีดกอลลูตาไรออน  
ปรับรูปหน้ารีเวจ วีเซฟ  
กดสิว ฉีดสิว ร้อยไหม

\*หากเสริมความงามจากสมีกัวไม่หรือสถานที่อื่นที่ไม่ใช่โรงพยาบาล  
หลังเข้ารับบริการ ให้งดบริจาคโลหิต 4 เดือน  
\*\*แต่ถ้าทำด้วยเทคนิคปลอดเชื้อที่โรงพยาบาล สามารถบริจาคโลหิตได้

### การทำริตเมนต์ ยกกระชับใบหน้า

เช่น พอกหน้า มาร์สหน้า  
อัลตราชาวด์ เป็นต้น  
ไม่มีการใช้เข็มหรืออุปกรณ์  
ที่ทำให้ผิวหนังหรือตลอก  
สามารถบริจาคโลหิตได้



\*โปรดตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพตามความเป็นจริง เพื่อความปลอดภัยทั้งผู้ให้และผู้รับ\*

\*\* โปรดอย่าใช้การบริจาคโลหิต เป็นการถาวรเลือด\*\*

# 08 สิงหาคม AUGUST 2026



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1 วันสตรีไทย
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 วันแม่แห่งชาติ	13	14	15
16	17	18 วันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ	19	20	21	22
23	24	25	26	27 วันสารทจีน	28	29
30	31					

# ดื่มน้ำเยอะๆ

## ก่อน-หลัง

บริจาคโลหิต **สำคัญกว่าที่คิด**

### ข้อดีของการดื่มน้ำ ก่อนบริจาค

ดื่มน้ำ 300 - 500 ซีซี ก่อนบริจาคโลหิต  
ประมาณ 10 - 15 นาที

- ✓ ช่วยปรับสมดุลในร่างกายให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
- ✓ ช่วยให้หัวใจทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ
- ✓ ทำให้รู้สึกสดชื่น เพิ่มความผ่อนคลายสบายใจ
- ✓ ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดอาการเป็นลมหลังบริจาคโลหิต

### ข้อดีของการดื่มน้ำ หลังบริจาค

## โลหิต

### หลังบริจาคโลหิต ดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ 1-2 วัน

ปกติคนเราดื่มน้ำประมาณ 6 - 8 แก้ว  
หรือ 1.5 - 2 ลิตรต่อวัน

- ✓ ช่วยป้องกัน และลดอาการแทรกซ้อนหลังบริจาคโลหิตได้



ภาคภาษาไทย  
THAI RED CROSS SOCIETY



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ  
กรุงเทพมหานคร

# 09 กันยายน

## SEPTEMBER 2026



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 วันผู้บริจาค สเต็มเซลล์โลก
20	21	22	23	24 วันทศก	25 วันไหว้พระจันทร์	26
27	28 วันป้องกัน โรคพิษสุนัขบ้าโลก	29 วันหัวใจโลก	30			

# เคล็ด(ไม่)ลับ!

## กินอย่างไร ให้เหมาะกับการบริจาคโลหิต



### รับประทานอาหารครบ 5 หมู่

เลือกรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารครบถ้วน



### เน้นผัก ผลไม้ และธัญพืช

รับประทานผัก ผลไม้ และธัญพืชเป็นประจำ โดยเฉพาะผักใบเขียว และผลไม้ที่ไม่มีรสหวานจัด



### ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ

ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอตลอดทั้งวัน ดื่มน้ำประมาณ 6 - 8 แก้ว (1.5 - 2 ลิตร) ต่อวัน



### หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง

ก่อนมาบริจาคโลหิต 6 ชั่วโมง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ แกงกะทิ ขนมหวาน หากรับประทานอาหารไขมันสูงก่อนมาบริจาค เมื่อนำโลหิตไปปั่นแยกเป็นส่วนประกอบโลหิต จะทำให้พลาสมา มีสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้รักษาผู้ป่วยได้

## เมนูแนะนำ ช่วยดูแลสุขภาพผู้บริจาคโลหิต

### บริจาคโลหิตรวม

ผู้บริจาคโลหิตเฉพาะส่วน (เม็ดเลือดแดง)

- ✓ ตับผัดพริกหวาน
- ✓ ไข่ต้ม
- ✓ น้ำพริกกะปิ
- ✓ ยำผักกูดกุ้งสด
- ✓ รัญพืช และซีเรียล



อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง : ข้าวขาหมู, ข้าวมันไก่, แกงกะทิ และขนมหวาน

### ผู้บริจาคโลหิตเฉพาะส่วน (เกล็ดเลือดและพลาสมา)

- ✓ ดับเลือดหมู (ไม่ทานเครื่องใน)
- ✓ อกไก่ต้ม (ไม่ทานหนัง)
- ✓ น้ำพริกหนุ่ม พักลวก
- ✓ แกงส้มผักรวม (ไม่ทานอาหารทะเล)
- ✓ ผัดผักรวม (ผัดน้ำ)



อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง : ไข่ต้ม (ไม่ควรทานไข่แดง), อาหาร นึ่ง อย่าง ก๋วยเตี๋ยว, อาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ แกงกะทิ, อาหารแปรรูป, เนื้อสัตว์ติดมันหรือติดหนัง, อาหารทะเล และผลิตภัณฑ์จากนม ทั้ง และธัญพืช

เพิ่มเติมเมนูอาหาร  
ราคาเล็กน้อย



เตรียมตัวให้พร้อมก่อนบริจาคโลหิต เพื่อให้ได้โลหิตที่มีคุณภาพให้กับผู้ป่วย

# 10 ตุลาคม

## OCTOBER 2026



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1	2	3
4	5	6	7	8 วันคล้ายวันประสูติ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าสิริภาจุฑาภรณ์	9	10 เทศกาลกินเจ
11 เทศกาลกินเจ	12 เทศกาลกินเจ	13 วันฉัณนภเคราะห์ราศี/ วันคล้ายวันสถาปนา ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ/ เทศกาลกินเจ	14 เทศกาลกินเจ	15 เทศกาลกินเจ	16 เทศกาลกินเจ	17 เทศกาลกินเจ
18 เทศกาลกินเจ	19	20	21 วันคล้ายวันพระราชทาน สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี/ วันพยาบาลแห่งชาติ	22	23 วันปืยมหาราช	24
25	26 วันออกพรรษา	27	28	29	30	31 วันฮาโลวีน



# ปลดล็อก ความเข้มข้นโลหิต ด้วย“ธาตุเหล็ก”

## ผ่านเกณฑ์บริจาคอย่างมั่นใจ

การบริจาคโลหิตแต่ละครั้ง  
ร่างกายจะสูญเสียธาตุเหล็ก 200 - 250 มิลลิกรัม  
ผู้บริจาคจึงจำเป็นต้องรับประทานธาตุเหล็ก  
เพื่อชดเชยธาตุเหล็กที่เสียไปกับการบริจาคโลหิต

ซึ่งจะช่วยป้องกันภาวะเลือดจางและสามารถ  
บริจาคโลหิตได้อย่างต่อเนื่องทุก 3 เดือน

Fe



### ประโยชน์ของ “ธาตุเหล็ก”

- ✓ ช่วยเสริมสร้างฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง
- ✓ เป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบิน ช่วยในการแลกเปลี่ยนออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ให้แก่เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย
- ✓ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาทและระบบภูมิคุ้มกัน

Fe

### วิธีรับประทาน “ธาตุเหล็ก”

หลังการบริจาคโลหิต ผู้บริจาคจะได้รับ  
ธาตุเหล็ก Ferrous Fumarate 200 mg  
เพื่อเสริมให้ธาตุเหล็กในร่างกายมีระดับปกติ  
โดยรับประทานครั้งละ 1 เม็ด วันละ 1 ครั้ง  
หลังอาหาร หรืออาจให้รับประทาน  
พร้อมอาหาร



Fe

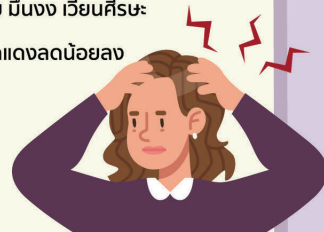
**ไม่ควรรับประทานพร้อมนม ชา กาแฟ**  
เพราะจะลดประสิทธิภาพในการดูดซึมธาตุเหล็ก



หากรับประทานไม่ได้ ควรรับประทานอาหารที่มี  
ธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ไข่แดง ตับ เลือดหมู พักใบเขียว  
ถั่ว เป็นต้น

### อาการเมื่อร่างกายขาดธาตุเหล็ก

- ✓ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย มึนงง เวียนศีรษะ
- ✓ ซีดจากระดับเม็ดเลือดแดงลดน้อยลง
- ✓ เล็บข้อน เล็บเปราะ
- ✓ ระบบภูมิคุ้มกันลดลง
- ✓ มีภาวะโลหิตจาง



# 11

# พฤศจิกายน NOVEMBER 2026



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 วันคนโสด	12	13	14 วันเบาหวานโลก/ วันคนพิการแห่งชาติ
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24 วันลอยกระทง	25	26	27	28
29	30					

# ดูแลตัวเอง

## หลังบริจาคโลหิต ฉบับ “มืออาชีพ”



1

### นอนพักที่เพียงพอ

อย่างน้อย 5 นาที หากไม่มีอาการผิดปกติ  
จึงลุกจากเตียง และไปนั่งพักอีก 10 - 15 นาที  
พร้อมดื่มเครื่องดื่ม และรับประทานอาหารว่าง



2

### ดื่มน้ำ

ให้มากกว่าปกติ 1 - 2 วัน (ปกติคนเราดื่มน้ำ  
ประมาณ 6 - 8 แก้ว หรือ 1.5 - 2 ลิตร ต่อวัน)



3

### วัดความดันโลหิตหลังบริจาคโลหิต

เทียบกับความดันที่วัดก่อนบริจาคโลหิต  
ถ้าหาก ความดันตัวบน ลดต่ำลง >20 มม.ปรอท  
หรือหาก ความดันตัวล่าง ลดต่ำลง >10 มม.ปรอท  
ให้นั่งพักดื่มน้ำ อีก 10 นาที แล้ววัดซ้ำ หรือหากมี  
อาการผิดปกติให้รีบนั่ง หรือนอนลง เพื่อป้องกัน  
อุบัติเหตุจากการล้ม และรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที



4

### รับประทานธาตุเหล็ก

ครั้งละ 1 เม็ด วันละ 1 ครั้ง หลังอาหาร จนหมด  
เพื่อชดเชยธาตุเหล็กที่เสียไปจากการบริจาคโลหิต



5

### หลีกเลี่ยงการขึ้น - ลงที่สูง

อาจทำให้รู้สึกเวียนและเป็นลมได้ หากมีอาการ  
ให้รีบนั่งลงทันทีทันที หรือนอนราบยกปลายเท้าสูง  
เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการล้ม



6

### หลีกเลี่ยงการใช้กำลังแขนข้างที่บริจาคโลหิต

เป็นเวลา 24 ชั่วโมง



7

### หลีกเลี่ยงการเดินไปในบริเวณที่แออัด

หรืออยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศร้อนอบอ้าว



8

### งดกิจกรรมหรือทำงานที่มีความเสี่ยง

ที่เกี่ยวข้องกับความเร็ว ความสูง ความลึก  
หรือเครื่องจักรกล



9

### งดการออกกำลังกาย

ที่ทำให้เสียเหงื่อ เป็นเวลา 24 ชั่วโมง

ข้อมูลเพิ่มเติม  
การปฐมพยาบาล  
เมื่อมีอาการแทรกซ้อน  
หลังบริจาคโลหิต



# 12

# ธันวาคม DECEMBER 2026

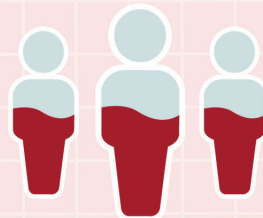


Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 วันเอตโลก	2	3	4	5 วันพ่อแห่งชาติ วันคล้ายวันพระราชทานพญา พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาจักรีบรมราชูปถัมภ์ วันหยุดชดเชยวันพ่อแห่งชาติ
6	7 วันคล้ายวันประสูติ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา มหาราชินีแห่งราชวงศ์ พระมหากษัตริย์ไทย วันคล้ายวันสถาปนา วันหยุดชดเชยวันพ่อแห่งชาติ	8	9	10 วันรัฐธรรมนูญ	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25 วันคริสต์มาส	26
27	28	29	30	31 วันสิ้นปี		

# บริจาคโลหิต 1 ครั้ง ได้มากกว่าที่คุณคิด!

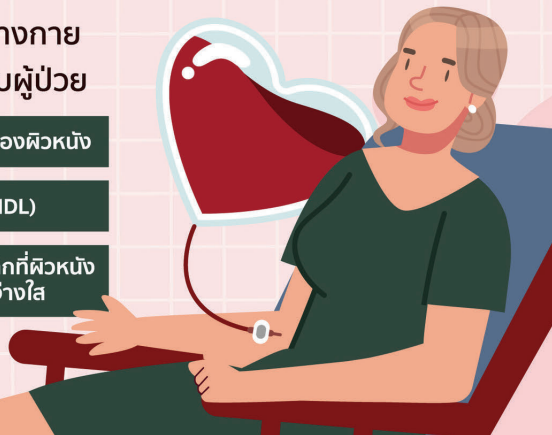


ช่วยได้  
มากกว่า  
3 ชีวิต



บริจาคโลหิตได้ ทุก 3 เดือน โดยไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย  
และส่งผลให้เรามีสุขภาพดีขึ้น มีโลหิตเพียงพอสำหรับผู้ป่วย

- ✓ ได้ทราบข้อมูลสุขภาพของตนเอง
- ✓ ช่วยชะลอความร่วงโรยของผิวหนัง
- ✓ ได้ทราบหมู่โลหิต ระบบ ABO และ Rh
- ✓ ช่วยเพิ่มไขมันดี (HDL)
- ✓ ช่วยยับยั้งการทำลายหลอดเลือดของไขมันไม่ดี (LDL)
- ✓ ช่วยลดการสะสมของเหล็กที่ผิวหนัง ทำให้ผิวพรรณกระจ่างใส



รายงานการวิจัยอ้างอิงสนับสนุนการบริจาคโลหิต  
• <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11888523/>  
• <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0047637422000690>



สภาวิชาชีพ  
ทันตแพทย์



ศูนย์โลหิตวิทยา  
ศิริราชพยาบาล



รวมพิกัดจุดรับบริจาคโลหิต ทั่วประเทศ

ใกล้ที่ไหน...บริจาคที่นั่น

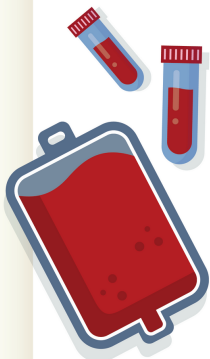
ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ถนนอังรีดูนังต์

จันทร์ - ศุกร์

เวลา : 07.30 - 19.30 น.

เสาร์ - อาทิตย์ และ  
วันหยุดนักขัตฤกษ์

เวลา : 08.30 - 15.30 น.



โรงพยาบาล  
สาขาบริการโลหิตแห่งชาติ



สถานที่รับบริจาคโลหิตส่วนกลาง  
(กรุงเทพฯ และปริมณฑล)



สถานที่รับบริจาคโลหิต  
ส่วนภูมิภาค

ช่องทางการติดต่อและติดตามข่าวสาร  
ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

Nationalbloodcentrethai

@GiveBloodThai

[www.thaibloodcentre.redcross.or.th](http://www.thaibloodcentre.redcross.or.th)

Nationalbloodcentrethai

Blood Donation Thai

@nbctr



# 2027 CALENDAR



## มกราคม

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## กุมภาพันธ์

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

## มีนาคม

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## เมษายน

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
					1	2
	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## พฤษภาคม

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## มิถุนายน

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## กรกฎาคม

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
					1	2
	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## สิงหาคม

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## กันยายน

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## ตุลาคม

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## พฤศจิกายน

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## ธันวาคม

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						