



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะวิทยาศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์ ร่วมกับ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



ขอเชิญผู้ปฏิบัติงาน นักศึกษา และผู้ที่สนใจทุกท่าน

# ร่วมบริจาคโลหิต



1 คนให้  
หลายคนรับ



วันอังคารที่ 23 สิงหาคม 2564  
เวลา 10.00-14.30 น.

ณ ห้องประชุมอาคารสตางค์ มงคลสุข  
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาโท

## การเตรียมตัว ก่อนบริจาคโลหิต

1. ก่อนบริจาคโลหิต 1-2 วัน ควรดื่มน้ำมากๆ เพื่อให้ร่างกายสดชื่น เลือดไหลเวียนได้ดี
2. งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
3. ไม่ควรเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากก่อนบริจาคโลหิต 1 วัน
4. รับประทานอาหารก่อนบริจาคโลหิตภายใน 4 ชั่วโมง
5. นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 6 ชั่วโมงขึ้นไป

## การปฏิบัติตัว หลังบริจาคโลหิต

1. หลังการบริจาคโลหิตเสร็จแล้ว ควรนั่งพักประมาณ 10-15 นาที
2. รับประทานอาหารว่าง ดื่มน้ำ/เครื่องดื่ม 1-2 แก้ว แล้วรับประทานอาหารตามปกติ ไม่ควรงดอาหาร โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ ตับ ไ้ เลือดหมู เลือดไก่ ผักใบเขียวและผักที่มีสีเหลือง
3. งดสูบบุหรี่ 1 ชั่วโมง หลังบริจาคโลหิต
4. งดดื่มแอลกอฮอล์จนกว่าท่านจะได้รับประทานอาหาร
5. ดื่มน้ำมากกว่าปกติเป็นเวลา 1-2 วัน เพื่อทดแทนปริมาณเลือดที่ท่านเสียไป

