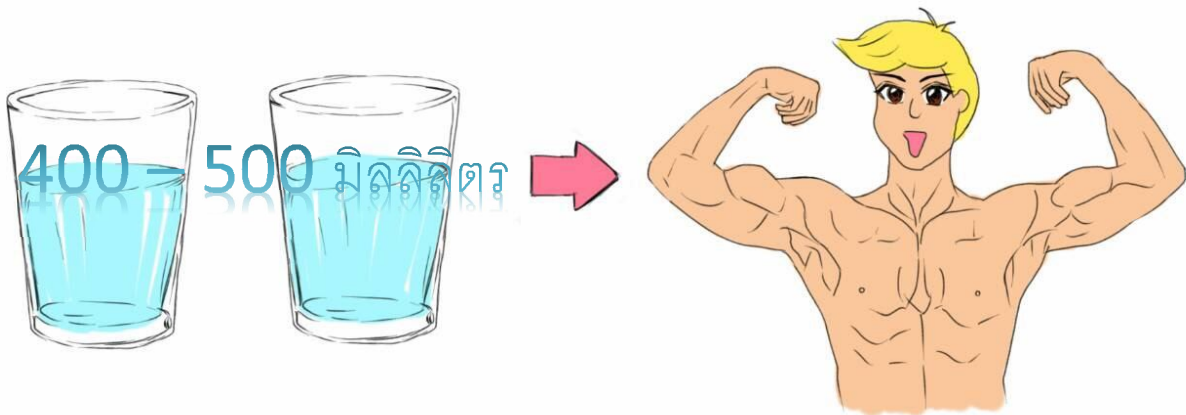




บริจาคเลือดปลอดภัย ด้วยการดื่มน้ำ

โดย อาจารย์แพทย์หญิง พงษ์พร โพธิ์ เงินนาค

ภาควิชาพยาธิวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร



การบริจาคเลือดของผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงดี ไม่เจ็บป่วย หรือเสี่ยงเป็นโรคติดต่อใดๆ โดยมีความเข้มข้นเลือดผ่านเกณฑ์และความดันเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกตินั้น จะสามารถบริจาคเลือดได้ปริมาณครั้งละ 350 - 450 มิลลิลิตร ซึ่งเลือดที่ได้จะมีส่วนประกอบหลักของเลือด 2 ส่วนคือ เม็ดเลือดชนิดต่างๆ และน้ำเลือด หรือที่เรียกกันว่าพลาสมา อย่างไรก็ตามได้มีการรวบรวมสถิติในประเทศไทยพบว่า มีผู้ตั้งใจบริจาคเลือดจำนวนหนึ่งที่เสียโอกาสในการบริจาคเลือดเนื่องจากภาวะความดันเลือดต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คิดเป็นร้อยละ 18.07 ของผู้ประสงค์บริจาคเลือด แต่ไม่ผ่านเกณฑ์การคัดกรอง เหตุผลที่ผู้มีภาวะความดันเลือดต่ำไม่เหมาะสมที่จะบริจาคเลือดได้ ก็เพราะจะเกิดผลไม่พึงประสงค์หลังการบริจาคเลือดตามมา เช่น วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม ทำให้ผู้บริจาคเลือดเหล่านี้มักถูกปฏิเสธการรับบริจาคเลือด จากธนาคารเลือดอยู่เสมอ

ภาวะความดันเลือดต่ำ สามารถพบได้ในคนปกติที่มีสุขภาพดีทั่วไป สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้โดยไม่มีอาการผิดปกติใดๆ ส่วนใหญ่เกิดจากการขาดน้ำ (dehydration) มีการศึกษาในประเทศไทยพบว่า การดื่มน้ำปริมาณ 400 มิลลิลิตร และนั่งพักก่อนบริจาคเลือด 20 นาที จะเพิ่มความดันเลือดไดแอสโตลิกของผู้บริจาคเลือดที่มีภาวะความดันเลือดต่ำให้ขึ้นมาเกิน 100 มิลลิเมตรปรอทได้ถึง 84.40 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ ปฏิกริยาการเป็นลม (vagovagal reaction) เป็นปฏิกริยาอันไม่พึงประสงค์อย่างหนึ่งในผู้บริจาคเลือด แบ่งออกเป็น

1. อาการจะเป็นลม (pre-syncope) คือมีอาการเหงื่อแตก หน้าซีดขาว วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน แต่ยังคงมีสติรู้ตัวรู้เรื่องคืออยู่

2. อาการเป็นลม (syncope) จะมีอาการหมดสติในระยะสั้น ที่อาจก่อให้เกิดการล้มกระแทก ตามมาได้

อาการดังกล่าวทั้งหมดนี้ส่งผลกระทบต่อการตัดสินใจมาบริจาคเลือดในครั้งต่อไป พบว่า ผู้บริจาคเลือดที่มีอาการเป็นลมจะไม่กลับมาบริจาคเลือดในครั้งต่อไปได้ถึง 58-78 เปอร์เซ็นต์ ถึงแม้ว่าในต่างประเทศ จะมีการศึกษาพบว่าผู้บริจาคเลือดจะมีอาการเป็นลมได้น้อย ประมาณ 1.13 เปอร์เซ็นต์ แต่ก็ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้บริจาคเลือดลดน้อยลง การศึกษาพบว่า การดื่มน้ำ ปริมาณ 500 มิลลิลิตร 30 นาที ก่อนบริจาคเลือด จะช่วยลดอาการไม่พึงประสงค์หลังการบริจาคเลือดได้ 47 เปอร์เซ็นต์

น้ำปริมาณ 500 มิลลิลิตร เทียบเท่ากับการดื่มน้ำ 2 แก้ว เท่านั้น วิธีการดื่มน้ำจึงเป็นวิธีที่สะดวกและประหยัด เหมาะที่จะรณรงค์ให้ผู้บริจาคเลือดทุกคนดื่มน้ำก่อนขึ้นเตียงบริจาคเลือดทุกครั้ง เพื่อลดอุบัติเหตุการเป็นลม และลดอุบัติเหตุหลังการเป็นลมได้ อันจะช่วยให้การบริจาคเลือดเกิดความปลอดภัยมากขึ้น

มาดื่มน้ำก่อนบริจาคเลือดกันเถอะ



เอกสารอ้างอิง

1. วรวัตร ตั้งพูนผลวิวัฒน์ และชื่นฤทัย ยี่เขียน. ผลของการดื่มน้ำต่อความดันโลหิตของผู้ประสงค์บริจาคโลหิตที่มีภาวะความดันโลหิตต่ำ. วารสารโลหิตวิทยาและเวชศาสตร์บริการโลหิต.2009;19:4.