

ตรวจสุขภาพประจำปี
และบริจาคโลหิต



กรมพัฒนาที่ดิน

คำแนะนำก่อนการบริจาคโลหิต

1

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีธาตุเหล็กสูงก่อนบริจาคโลหิตแต่หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูงเพราะจะทำให้พลาสมาขาวข้นไม่สามารถนำไปใช้กับผู้ป่วยได้



2

งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง
งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนบริจาคโลหิต

3

ดื่มน้ำอย่างน้อย 3 - 4 แก้ว ก่อนการบริจาคโลหิต 30 นาที เพื่อให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ลดอาการขาดน้ำจนเป็นลม



4

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
สวมใส่เสื้อผ้าสบาย ไม่คับจนเกินไป

5

มีสุขภาพแข็งแรง หากมียาที่รับประทานเป็นประจำให้แจ้งเจ้าหน้าที่คัดกรองทุกครั้ง



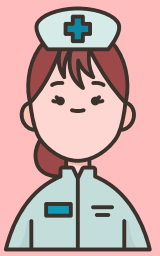
กองการเจ้าหน้าที่ ขอเรียนเชิญ บุคลากร กรมพัฒนาที่ดิน เข้าร่วมตรวจสุขภาพประจำปี 2566 ในเดือนเมษายน

วันเวลาและสถานที่ จะแจ้งให้ทราบในภายหลัง
กองการเจ้าหน้าที่ของขอขอบคุณคุณคุณค่ะ





ขอแนะนำ ก่อนการเข้ารับการตรวจสุขภาพ



1. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง ก่อนรับการตรวจสุขภาพ หากอดนอนจะทำให้ผลการตรวจผิดปกติ โดยเฉพาะความดันโลหิต การเต้นของหัวใจ อุณหภูมิของร่างกาย อาจทำให้แพทย์ไม่สามารถประเมินได้ว่ามีความผิดปกติจริงหรือไม่
2. กรุณางดอาหารและเครื่องดื่ม อย่างน้อย 8-10 ชั่วโมงก่อนตรวจ (สามารถจิบน้ำเปล่าได้เล็กน้อย)
3. กรุณางดดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนตรวจสุขภาพ เนื่องจากยาและแอลกอฮอล์ อาจมีผลต่อการตรวจบางอย่าง ควรแจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลทราบก่อนตรวจ
4. หากท่านกำลังรับประทานยาเพื่อควบคุมความดันโลหิต ท่านสามารถรับประทานต่อได้ตามที่แพทย์แนะนำ
5. หากท่านมีโรคประจำตัวหรือประวัติสุขภาพอื่นๆ กรุณานำผลการตรวจหรือรายงานจากแพทย์มาด้วยเพื่อประกอบการวินิจฉัย
6. ควรสวมเสื้อผ้าที่สะดวกต่อการเจาะเลือดที่ข้อพับแขน
7. สำหรับสุภาพสตรี ไม่ควรอยู่ในช่วงก่อนและหลังมีประจำเดือน 7 วัน หากมีประจำเดือนให้งดตรวจปัสสาวะ เพราะเลือดจะปนเปื้อนในปัสสาวะ มีผลต่อการแปลผลการตรวจ
8. การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยเอกซเรย์เต้านม (MAMMOGRAM) หลีกเลี่ยงการตรวจในช่วงมีประจำเดือน ซึ่งเต้านมมีความคัดตึง ควรตรวจหลังมีประจำเดือน
9. กรณีสงสัยว่าตั้งครรภ์ โปรดแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบเพื่องดตรวจเอกซเรย์