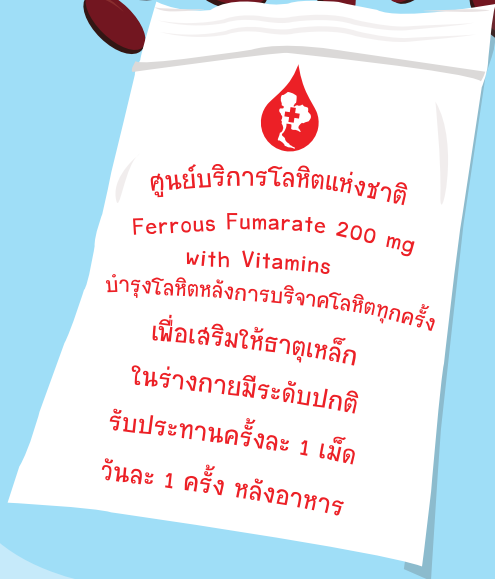


การรับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก

ผู้บริจาคจะได้รับยาเสริมธาตุเหล็กหลังบริจาคโลหิตทุกครั้ง โดยรับประทานต่อเนื่องทุกวันจนหมด เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจาง

จากเดิมแนะนำให้ผู้บริจาคโลหิตรับประทานวันละ 1 เม็ด ก่อนนอน เพราะจะเป็นการดูดซึมที่ดีที่สุด ในช่วงท้องว่าง แต่ผู้บริจาคโลหิต บางรายพบปัญหาในการรับประทานยาเสริมธาตุเหล็กช่วงท้องว่าง ทำให้ระบบย่อยอาหารแปรปรวน อาการที่พบบ่อยๆ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืด ท้องผูก ทำให้ผู้บริจาคไม่ชอบ และไม่รับประทานต่อ

ปัจจุบันมีการปรับช่วงเวลารับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก เป็นวันละ 1 เม็ด หลังอาหาร ภายในครึ่งชั่วโมงเมื่อใดก็ได้ เพื่อลดปัญหาอาการข้างเคียง และควรหลีกเลี่ยงการรับประทาน ยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมกับนม ชา กาแฟ เพราะจะลดประสิทธิภาพ ในการดูดซึมยา



ท่านสามารถบริจาคโลหิตได้ที่

☛ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

เปิดทำการ

วันจันทร์ - ศุกร์ (ไม่หยุดพักกลางวัน) เวลา 07.30-19.30 น.

วันเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 08.30-15.30 น.

☛ ศูนย์รับบริจาคโลหิตและพลาสมา สถานีกาชาดที่ 11 วิเศษนิยม บางแค

เปิดทำการ

วันจันทร์ - ศุกร์ (ไม่หยุดพักกลางวัน) เวลา 08.30-19.30 น.

วันเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 08.30-15.30 น.

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 2 จ.ลพบุรี โทร. 0 3642 2184

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 3 จ.ชลบุรี โทร. 0 3827 8905

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 4 จ.ราชบุรี โทร. 0 3232 7476

งานบริการโลหิต สถานีกาชาดหัวหินเฉลิมพระเกียรติ โทร. 0 3251 2370

จ.ประจวบคีรีขันธ์

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 5 จ.นครราชสีมา โทร. 0 4493 8938

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 6 จ.ขอนแก่น โทร. 0 4342 4630

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 7 จ.อุบลราชธานี โทร. 0 4524 4628

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 8 จ.นครสวรรค์ โทร. 0 5637 1447

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 9 จ.พิษณุโลก โทร. 0 5521 1353

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 10 จ.เชียงใหม่ โทร. 0 5341 8389

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 11 จ.นครศรีธรรมราช โทร. 0 7530 2172

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 12 จ.สงขลา โทร. 0 7424 0220

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ จ.ภูเก็ต โทร. 0 7625 1178

หรือบริจาคโลหิตได้ที่

สาขาบริการโลหิต และโรงพยาบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ



“แล้วบริจาคโลหิต ถ้าไม่สบาย หรือไม่แน่ใจ ว่าโลหิตที่บริจาคปลอดภัย หรือไม่ขัดสงสัยเกี่ยวกับการบริจาคโลหิต โปรดแจ้งหน่วยงานที่ท่านบริจาคทันที”



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

ถ.อังรีนงัด ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทร. 0 2256 4300, 0 2263 9600-99 ต่อ 1101

www.blooddonationthai.com [f](#) ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย [t](#) @giveBloodThai

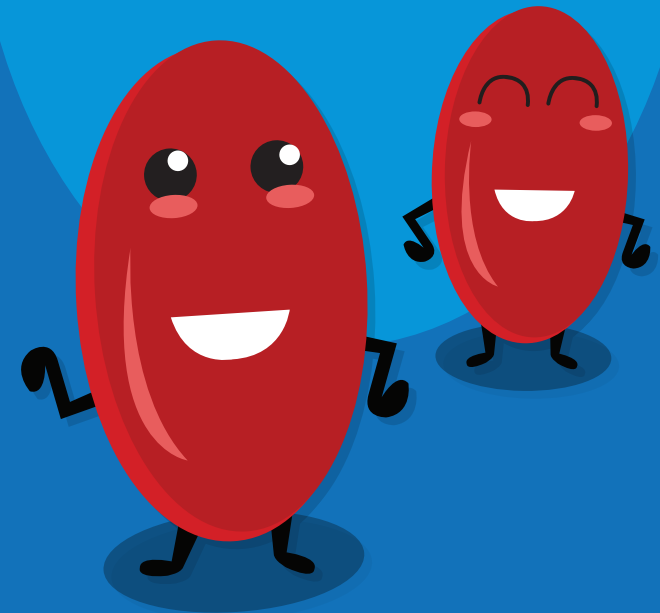
[v](#) @nbctr [i](#) nationalbloodcentretthai [y](#) Blood Donation Thai

ฝ่ายจัดหาผู้บริจาคโลหิตและสื่อสารองค์กร

พิมพ์ สิงหาคม 2564

ยาเสริมธาตุเหล็ก ตัวช่วยสำคัญ

หลัง บริจาคโลหิต



“โปรดตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพ
ตามความเป็นจริง
เพื่อความปลอดภัยทั้งผู้ให้และผู้รับ”

ยาเสริมธาตุเหล็ก ตัวช่วยสำคัญ หลังบริจาคโลหิต

การบริจาคโลหิต แต่ละครั้งประมาณ 350-450 ซีซี ร่างกายสูญเสียธาตุเหล็ก 200 - 250 มิลลิกรัม ผู้บริจาคโลหิตจึงจำเป็นต้องรับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก หรืออาหารเสริมธาตุเหล็ก เพื่อชดเชยธาตุเหล็กที่เสียไปกับการบริจาคโลหิต ซึ่งจะช่วยป้องกันภาวะโลหิตจาง ทำให้สามารถบริจาคโลหิตได้อย่างต่อเนื่อง

อาการเมื่อร่างกายขาดธาตุเหล็ก



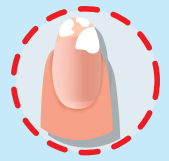
เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย



ซีดจากระดับ
เม็ดเลือดแดงลดน้อยลง



มีนงง เวียนศีรษะ



เล็บชอน เล็บเปราะ



ระบบภูมิคุ้มกันลดลง

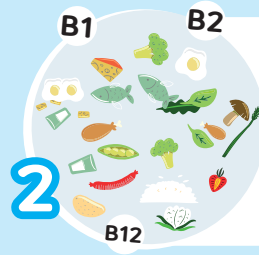


มีภาวะโลหิตจาง

ยาเสริมธาตุเหล็กมีส่วนประกอบสำคัญ
ที่ช่วยบำรุงร่างกาย ดังนี้



1 **วิตามิน ซี**
- ช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ
- ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย



2 **วิตามิน บี 1 บี 2 บี 12**
- เสริมสร้างประสิทธิภาพ
ในการสร้างเม็ดเลือดแดง
- เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน



3 **Folic Acid**
- ทำให้เม็ดเลือดแดงมีประสิทธิภาพ
ในการทำงานเป็นปกติ พบได้มาก
ในอาหารจำพวกถั่ว ถั่วลิสง ถั่วเขียว
ธัญพืช ผักผักใบเขียว



ความเข้มข้นโลหิต(Hemoglobin)
ในผู้บริจาคที่สามารถบริจาคได้



ผู้หญิง
ต้องมีค่าความเข้มข้นโลหิต
12.5 - 16.5 กรัม/เดซิลิตร



ผู้ชาย
ต้องมีค่าความเข้มข้นโลหิต
13.0 - 18.5 กรัม/เดซิลิตร

