

ปกิณกะ

โภชนาการกับการบริจาดโลหิต

สร้อยสวางค์ พิกุลสด

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

ตลอดเวลายาวนาน 50 ปี อันทรงคุณค่าที่สภากาชาดไทย รับผิดชอบงานบริการโลหิต สร้างศรัทธาประชาสัมพันธให้มีความรู้ความเข้าใจให้คนสุขภาพดีทั่วไปทั้งหลาย ช่วยชีวิตผู้เจ็บป่วยที่ต้องการโลหิตในการรักษาด้วยการบริจาดโลหิตเป็นของขวัญแห่งชีวิต ที่มนุษย์จะพึงมอบให้แก่มนุษย์ด้วยกัน

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย กำหนดนโยบายในการจัดหาโลหิตบริจาด ให้มีอย่างเพียงพอ และปลอดภัยต่อทั้งผู้ให้และผู้รับ แต่ก็ยังพบปัญหาที่มีปริมาณโลหิตสำรองไม่สม่ำเสมอ มีการขาดแคลนโลหิตเป็นบางช่วง จัดหาให้โรงพยาบาลต่างๆ ใช้ได้เพียงวันต่อวัน เกิดผลวิกฤตต่อชีวิตผู้ป่วย ทำให้อาจต้องใช้โลหิตจากญาติผู้ป่วย หรือจัดหาจากผู้อื่นซึ่งไม่ได้มีความสมัครใจจริงหรืออาจจำเป็นต้องปกปิดโรคบางอย่าง การรณรงค์เพิ่มผู้บริจาดโลหิตใหม่และคงไว้ซึ่งผู้บริจาดเก่าให้บริจาดซ้ำปีละ 2-4 ครั้ง ศูนย์บริการโลหิตฯ ต้องสร้างกลยุทธ์ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ส่งเสริมให้มีการบริจาดโลหิตอย่างต่อเนื่อง

เมื่อศูนย์บริการโลหิตฯ ประสบผลสำเร็จในการเชิญชวนให้มีการบริจาดโลหิตอย่างสม่ำเสมอแล้ว ยังมีอีกด้านหนึ่งซึ่งต้องพิจารณาควบคู่กันไป ไม่ใช่วัดแต่ปริมาณโลหิตบริจาดเท่านั้น แต่ต้องมีการคัดเลือกผู้บริจาดที่รักษาสุขภาพดี เพื่อให้กิจกรรมบริจาดโลหิตเป็นกิจกรรมที่ปลอดภัยต่อผู้ให้และได้โลหิตที่ใช้รักษาโรคได้อย่างมีคุณภาพ ผู้ใช้โลหิตคือ แพทย์ พยาบาล และผู้ป่วย ใช้โลหิตจากผู้บริจาดโลหิตด้วยความมั่นใจและเชื่อมั่นใน

คุณภาพที่ศูนย์ฯ มีมาตรฐานได้คัดเลือกโลหิตที่ได้มา

โภชนาการของผู้บริจาดโลหิต หรือ อาหารที่ผู้บริจาดโลหิตบริโภคประจำมีส่วนสำคัญต่อคุณภาพของโลหิต และส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพของผู้บริจาดโลหิตโดยตรง มีหลัก 2 ประการ คือ

1. เสริมปริมาณธาตุเหล็กในอาหารให้มีเพียงพอที่จะทดแทนส่วนที่เสียไปกับโลหิตบริจาด ซึ่งการบริจาดโลหิตแต่ละครั้ง จะเสียธาตุเหล็กออกไปประมาณ 150-200 มิลลิกรัม ขณะที่ร่างกายจะดูดซับธาตุเหล็กได้ไม่เกิน 3-4 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งจะต้องใช้เวลาประมาณ 2 เดือน ในการรับประทานอาหารประจำวันที่ถูกส่วนแล้วนั้น ศูนย์บริการโลหิตฯ จึงเพิ่มยาเม็ดธาตุเหล็ก “เฟอร์รัสซัลเฟต” เสริมให้ผู้บริจาดโลหิตทุกคนรับประทานหลังอาหารเย็น วันละ 1 เม็ด เป็นเวลา 15 วัน เป็นอย่างน้อย เพื่อป้องกันและแก้ไขการเกิดภาวะโลหิตจางจากการสูญเสียธาตุเหล็ก

อาหารที่มีธาตุเหล็กสูงแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ ที่มาจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ เลือดสัตว์ เครื่องใน และไข่ ส่วนที่มาจากพืช พบมากในงาขาว งาดำ ผักโขม มะเขือพวง ใบยอ ใบขี้เหล็ก ดอกแค ผักกูด ผักหวาน ถั่วต่างๆ เต้าหู้ ส่วนผลไม้ที่มีวิตามินซีจะช่วยเพิ่มการดูดซึม ธาตุเหล็กจากอาหารเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น ซึ่งจะช่วยให้โลหิตเข้มข้นกลับมาเป็นปกติ และพร้อมที่จะบริจาดโลหิตได้อีกเมื่อครบกำหนด 3 เดือนต่อมา

2. ลดปริมาณไขมันในอาหาร ซึ่งถ้ามีไขมันสูงในโลหิต นอกจากอาจจะทำให้ผู้บริจาดโลหิตเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เนื่องจากไขมันไปจับอยู่ที่ผนัง

หลอดโลหิต ทำให้โลหิตไหลไม่สะดวกแล้ว ยังมีผลต่อคุณภาพพลาสมาหรือน้ำเหลือง ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของโลหิตที่แยกออกมาในถุงบรรจุโลหิต มีลักษณะขุ่นข้นสีขาว ต่างไปจากสีพลาสมาปกติ คือเหลืองใส ผู้ใช้โลหิตคือแพทย์ พยาบาล และผู้ป่วย ไม่มีความมั่นใจที่จะใช้พลาสมาที่สีต่างไปจากปกติเช่นนี้ ทำให้ศูนย์บริการโลหิตฯ จำเป็นต้องคัดพลาสมาสีขุ่นขาวเหล่านี้ออกไป ขณะเดียวกันก็จะมีจดหมายแจ้งให้ผู้บริจาคโลหิตเหล่านั้นตรวจหาระดับไขมันในโลหิต เพื่อควบคุมอาหารไม่ให้มี

ไขมันเกินกว่าปกติ อันจะเป็นการลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต สุขภาพและสามารถเป็นผู้บริจาคโลหิตได้อย่างต่อเนื่องต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. *The Concise Encyclopedia of Foods & Nutrition* โดย Audrey H Ensminger และคณะ
2. *The Nutraceutical Revolution* โดย Richard N. Firshein.
3. *Technical Manual 12th, edition American Association of Blood Banks.*