

อาหารบำรุงโลหิต บำรุงร่างกาย หลังการบริจาคเลือด

สำหรับผู้ที่บริจาคโลหิต โดยปกติทางศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย จะจัดยาเม็ดธาตุเหล็ก "เฟอร์รัสซัลเฟต" ให้กับผู้บริจาคโลหิตทุกท่าน สำหรับผู้บริจาคชายให้รับประทาน 1 เม็ด เป็นเวลา 15 วัน หลังอาหารเย็น สำหรับผู้บริจาคหญิง รับประทานวันละ 1 เม็ด เป็นเวลา 30 วัน หลังอาหารเย็น เพราะการบริจาคโลหิตแต่ละครั้ง จะทำให้ฮีโมโกลบิน ในร่างกายลดลงประมาณ 1 mg/dl (1 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) ฉะนั้นผู้ที่บริจาคโลหิตจึงควรรับประทานธาตุเหล็ก เพื่อช่วยทดแทนการสูญเสียธาตุเหล็กจากการบริจาคโลหิต เพราะร่างกายจำเป็นต้องใช้ธาตุเหล็กเสริมสร้างให้ไขกระดูกสร้างเม็ดโลหิตแดงมาทดแทนได้เร็วขึ้น

การรับประทานยาธาตุเหล็ก จะทำให้มีอาการเป็นเสีดำ เพราะธาตุเหล็กซึ่งเป็นส่วนผสมของยา ได้ทำปฏิกิริยากับออกซิเจนกับอาหารในกระเพาะ จึงทำให้เกิดเสีดำซึ่งเป็นเรื่องปกติการมีระบบโลหิตที่ดีจึงเป็นพื้นฐานหนึ่งของการมีสุขภาพดี **อาหารหรือสารอาหารที่ช่วยบำรุงโลหิต** จึงมีความจำเป็นต่อร่างกาย ควรให้ความสนใจและรับประทานในปริมาณที่ร่างกายต้องการ ก็จะช่วยให้ระบบโลหิตในร่างกายของคุณหมุนเวียนได้ดี ส่งผลให้ผิวพรรณสดใส ไม่อ่อนเพลียและซีดจางอาหารบำรุงโลหิต บำรุงร่างกาย หลังการบริจาคเลือด

ข้อควรปฏิบัติ หลังจากการบริจาคโลหิต เป็นที่แน่นอนว่าร่างกายเราต้องรู้สึกอ่อนเพลียเป็นธรรมดา เนื่องจากร่างกายต้องสร้างเซลล์เม็ดเลือดขึ้นมาทดแทน ดังนั้น การดูแลตนเองอย่างถูกต้องหลังจากการบริจาคโลหิตจึงสำคัญต่อร่างกายที่สมบูรณ์เร็วขึ้น ดังนี้ควรดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1-2 วัน

- หลีกเลี่ยงการทำขาน้ำ หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ งดใช้กำลังแขนขางที่เจาะ รวมถึงการหัวของหนักๆ เป็นเวลา 24 ชั่วโมง ภายหลังจากการบริจาคโลหิต
- ถ้ามีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบนั่งก้มศีรษะต่ำระหว่างเข่า หรือนอนราบยกเท้าสูงจนกระทั่งมีอาการปกติจึงลุกขึ้น และเดินทางกลับ ป้องกันอุบัติเหตุจากการล้ม
- ถ้ามีโลหิตซึมออกมารอยผ้าปิดแผล อย่าตกใจ ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อศ กดให้แน่น และยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
- รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละอย่างน้อย 1 เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก

ผักและผลไม้บำรุงเลือด

กลุ่มที่ 1 : ธาตุเหล็กสูง จำเป็นต่อการสร้างฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดเลือดแดง เป็นตัวนำพาออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะและเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ได้แก่ ผักโขม ผักกูด ถั่วฝักยาว เห็ดฟาง พริกหวาน ใบแมงลัก ใบกะเพรา ยอดมะกอก และยอดกระถิน

กลุ่มที่ 2 : โฟเลตสูง สำคัญต่อการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง ได้แก่ หน่อไม้ฝรั่ง ดอกกุยช่าย ตำลึง กะหล่ำดอก ถั่วเมล็ดแห้ง และส้ม

กลุ่มที่ 3 : วิตามินซี ช่วยให้ร่างกายดูดซึมโฟเลตและธาตุเหล็กจากพืชผักผลไม้ได้ดี ได้แก่ บรอกโคลี มะนาว ฝรั่ง มะขามป้อม และสตรอเบอร์รี่

นอกจากนี้ควรเสริมด้วย โยเกิร์ตไร้น้ำนมรสธรรมชาติ และรับประทานปลา หรืออาหารทะเล สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เพื่อให้ได้วิตามินบี 12 ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงหลังจากร่างกายได้บริจาคโลหิตออกไปแล้ว ไขกระดูกจะเป็นส่วนสำคัญในการสร้าง เม็ดโลหิตขึ้นมาทดแทนให้มีปริมาณโลหิตในร่างกายเท่าเดิม ซึ่งทั้งระยะไว้เพียง 3 เดือน ผู้บริจาคโลหิตก็จะสามารถทำการบริจาคโลหิตได้อีกครั้งหนึ่ง