

## ย่อวารสาร

# Predonation Hydration and Applied Muscle Tension Combine to Reduce Presyncopal Reactions to Blood Donation

Chritopher RF, Blaine D, Mary EW, et al. *Transfusion*, 2010;50:1257-64.

ปัจจุบันความต้องการโลหิตมีมากขึ้น การแสวงหาผู้บริจาคโลหิตรายใหม่ และทำให้บุคคลเหล่านี้กลับมาบริจาคโลหิตอีกอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งที่ยากลำบาก เนื่องจากประสบการณ์ที่ผู้บริจาคได้รับการจากการบริจาคโลหิตครั้งแรก ได้แก่ อาการหน้ามืด วิงเวียน เป็นลม อาเจียน และมวนท้อง ซึ่งเป็นอาการไม่พึงประสงค์ขณะบริจาคโลหิต ทำให้ผู้บริจาคเกิดความกลัว จึงมีการศึกษาวิธีการที่สามารถช่วยลดอาการดังกล่าว ได้แก่ การให้ผู้บริจาคดื่มน้ำปริมาณ 500 ซีซี ก่อนบริจาคโลหิต 30 นาที ร่วมกับการให้ Muscle tension เพื่อช่วยเพิ่มปริมาณการไหลเวียนโลหิตกลับสู่หัวใจ ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น และลดอาการไม่พึงประสงค์ขณะบริจาคโลหิตลงได้

## ระเบียบวิธีการวิจัย

ศึกษาในกลุ่มผู้บริจาคโลหิตเป็นครั้งแรก และครั้งที่สอง ที่ใจกลางเมือง และทางตะวันออกเฉียงใต้ของรัฐโอไฮโอ (Ohio) ประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 414 คน ผู้หญิง 215 คน ผู้ชาย 199 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มที่บริจาคด้วยวิธีปกติ 2) กลุ่มหลอก (ให้ออกกำลังกาย โดยยกขาที่ละข้าง ยกสูง 12 นิ้ว ทุก 10 วินาที ก่อนแทงเข็มบริจาคโลหิต 3) กลุ่มทดลอง โดยการให้ดื่มน้ำ 500 ซีซี 30 นาที ก่อนบริจาคโลหิต และ 4) กลุ่มทดลองโดยให้ดื่มน้ำ 500 ซีซี 30 นาที ก่อนบริจาค ร่วมกับการ ออกกำลังกาย โดยยกขาที่ละข้าง ยกสูง 12 นิ้ว ทุก 10 วินาที ขณะบริจาคโลหิต ประเมินผลโดยใช้ 1) แบบวัดความวิตกกังวล 2) แบบเก็บข้อมูลปฏิกิริยาอาการไม่พึงประสงค์ขณะบริจาคโลหิต 3) แบบวัดความ

เจ็บปวดของกล้ามเนื้อ 4) แบบวัดความอ่อนเพลีย และ 5) แบบวัดความพึงพอใจ ซึ่งเก็บข้อมูลโดยให้ผู้บริจาคทำแบบสอบถาม และเจ้าหน้าที่เก็บข้อมูลอาการไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นขณะบริจาคโลหิต ผลการทดลองพบว่า การเกิดอาการไม่พึงประสงค์มีเพียงเล็กน้อยในกลุ่มให้ดื่มน้ำ และกลุ่มให้ดื่มน้ำร่วมกับออกกำลังกาย เทียบกับกลุ่มหลอกอย่างมีนัยสำคัญ และคะแนนอัตราการเกิดอาการเป็นลมในผู้หญิงที่ให้ดื่มน้ำ และผู้หญิงที่ดื่มน้ำร่วมกับออกกำลังกาย คะแนนต่ำกว่าในผู้หญิงกลุ่มหลอก และกลุ่มผู้หญิงที่บริจาคปกติอย่างมีนัยสำคัญ ไม่พบคะแนนความแตกต่างในเรื่องความวิตกกังวล ความเจ็บปวดจากการแทงเข็ม

## สรุป

วิธีการที่ง่าย สะดวก และมีประสิทธิภาพในการทำให้ผู้บริจาคโลหิตรายใหม่รู้สึกประทับใจ ไม่หวาดกลัวต่ออาการไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นขณะบริจาคโลหิต และกลับมาบริจาคโลหิตอีกอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การให้ผู้บริจาคโลหิตดื่มน้ำปริมาณ 500 ซีซี 30 นาที ก่อนบริจาค และการออกกำลังกายร่วมด้วย ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดภาวะความดันโลหิตต่ำ และเกิดอาการไม่พึงประสงค์ดังกล่าวในขณะบริจาคโลหิต

ศรินรัตน์ สีสาลีศนน์  
พยาบาล ฝ่ายเจาะเก็บโลหิต