

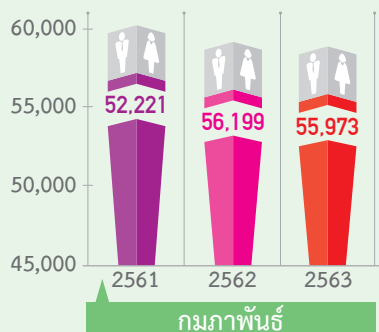
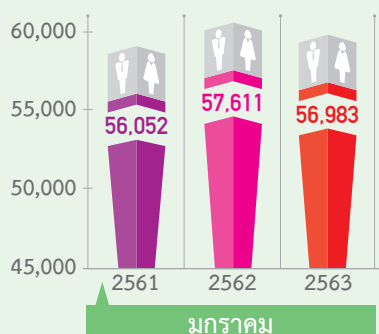
รายงานบริการโลหิต

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

National Blood Centre Thai Red Cross Society

โลหิต • ส่วนประกอบโลหิต • หมู่โลหิต • กัดกรองโลหิต • เซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิต ปีที่ 11 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน 2563

กราฟแสดงจำนวนโลหิตที่ได้รับทั้งหมด
เปรียบเทียบเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์
ปี 2561-2563



กวีศักดิ์ สืบสุนทร

O- “18 ปี ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์
และมาเป็นฮีโร่บริจาคโลหิต
สู้วิกฤติ COVID-19”

หน้า 4

ธนดล พรโสภาคกุล

“หนุ่มน้อย 122 ครั้ง ขอเป็นส่วนหนึ่ง
เพื่อผ่านพ้นวิกฤติ COVID-19”

หน้า 5

กาชาดชวนผู้ป่วยโรค COVID-19

ที่หายแล้วลงทะเบียนออนไลน์
เพื่อช่วยผู้ป่วย COVID-19

หน้า 8

- * การบริจาคโลหิต จะทำให้ภูมิคุ้มกัน
ร่างกายลดลงหรือไม่
- * โรค COVID-19 สามารถติดต่อ
ทางโลหิตได้หรือไม่

หน้า 12

ร่วมบริจาคโลหิตช่วยผู้ป่วย COVID-19

จากสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้จำนวน
ผู้บริจาคโลหิตลดลง จนขณะนี้ปริมาณโลหิตไม่เพียงพอ ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยที่รักษาใน
โรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศกว่า 160 แห่ง ที่ต้องใช้โลหิตในการผ่าตัด รวมทั้งผู้ป่วยโรคเลือดที่
จำเป็นต้องใช้โลหิตเป็นประจำ ปัจจุบันมีการเบิกขอใช้โลหิตมายังศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ และ
ภาคบริการโลหิตแห่งชาติทั่วประเทศ เฉลี่ยวันละ 5,400 ยูนิตต่อวัน แต่สามารถจ่ายเลือดให้ได้
เฉลี่ย 2,400 ยูนิตต่อวัน หรือร้อยละ 44 เท่านั้น จึงต้องจัดหาโลหิตให้เพียงพอต่อความต้องการ
อย่างเร่งด่วน หากสถานการณ์ยังเป็นเช่นนี้ต่อไปจะส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยที่จำเป็นต้องใช้โลหิต
ในการรักษา

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ ย้ำวางมาตรการเข้ม บริจาคโลหิตปลอด COVID-19

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ ออกมาตรการสร้างความมั่นใจ ให้เป็นสถานที่ปลอดภัยจาก
COVID-19 นอกจากนี้ขอความร่วมมือผู้บริจาคโลหิตและบุคคลภายนอกที่เข้ามาภายในอาคาร
สวมหน้ากากอนามัย และต้องได้รับการตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย

ด้านสถานที่

1. ทำความสะอาดพื้นที่ภายในอาคารด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ 0.05% Sodium hypochlorite
2. อบ OZONE ห้องรับบริจาคโลหิต และฆ่าเชื้อภายในอาคารด้วยรังสีอัลตราไวโอเลต (UV)
3. ทำความสะอาดจุดสัมผัสร่วมต่างๆ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อแอลกอฮอล์ 70% อาทิ
โต๊ะกรอกแบบฟอร์ม, เครื่องวัดความดัน, โต๊ะ-เก้าอี้, เครื่องกดบัตรคิว, ปุ่มกดลิฟต์ และ
ราวบันไดเลื่อน และจุดดื่มน้ำ
4. จัดพื้นที่รอรับบริการแต่ละชั้นตอนให้เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร (Social
Distancing) และจัดวางแอลกอฮอล์ 70% ทำความสะอาดมือทั่วอาคาร

ด้านอุปกรณ์รับบริจาคโลหิต

1. ทำความสะอาดเตียงบริจาคโลหิต, เครื่องซั่งเขย่าถุงบรรจุโลหิต, เครื่องรับบริจาคโลหิต
เฉพาะส่วน, ลูกปั๊ม และสายรัดแขน ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อแอลกอฮอล์ 70%

โดยมาตรการดังกล่าวครอบคลุมทั้ง ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย
ศูนย์รับบริจาคโลหิตและพลาสมา สถานีกาชาด 11 วิเศษนิยม (บางแค) ห้องรับบริจาคโลหิต
(fixed station) เดอะมอลล์บางกะปิ เดอะมอลล์งามวงศ์วาน เดอะมอลล์บางแค และ
หน่วยเคลื่อนที่รับบริจาคโลหิต รวมทั้งภาคบริการโลหิตแห่งชาติ รวม 13 แห่งทั่วประเทศ
ได้แก่ จังหวัดลพบุรี ชลบุรี ราชบุรี นครราชสีมา ขอนแก่น อุบลราชธานี นครสวรรค์ พิษณุโลก
เชียงใหม่ นครศรีธรรมราช (ทุ่งสง) สงขลา ภูเก็ต และ งานบริการโลหิต สถานีกาชาดหัวหิน
เฉลิมพระเกียรติ จ.ประจวบคีรีขันธ์

“คนไทยทุกคนต้องไม่ทิ้งกัน ร่วมบริจาคโลหิตช่วยผู้ป่วยฝ่าวิกฤติ COVID-19”

คณะผู้จัดทำ

บรรณาธิการบริหาร รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงดุจใจ ชัยวานิชศิริ บรรณาธิการ ปิยนันท์ คุ้มครอง กองบรรณาธิการ นันทพร พากเพียรทรัพย์,
สรุชา รุจิรงค์นางกุล, ปาริชาติ ทนกระโทก, สุธารัตน์ กุหลาบศรี, ปาริชาติ โพธิ์รัชต์, พิรภรณ์ ศรีศิลป์, จิรย์ อยู่วัฒนาภรณ์ และอุไรรัตน์ ขำนาญ กราฟิก
ดีไซน์เนอร์ จุนท์ ตระกูลดิษฐ์ เจ้าของ ฝ่ายประชาสัมพันธ์และจัดหาผู้บริจาคโลหิต ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด อุดมศึกษา

บรรณาธิการทักทาย

รายงานบริการโลหิตฉบับนี้ ยังคงเกาะติดสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ซึ่งส่งผลกระทบต่อกระบวนการบริจาคโลหิต ทำให้เกิดวิกฤตโลหิตขาดแคลน แต่ในวิกฤตที่เกิดขึ้น ได้เกิดพลังน้ำใจของคนไทยที่ไม่เคยท้อถอย เข้ามาร่วมบริจาคโลหิต เพื่อช่วยผู้ป่วยฝ่าวิกฤตอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับหลายหน่วยงานได้ร่วมบริจาคสิ่งของต่างๆ มากมาย และพบกับคำตอบที่หลายคนสงสัยว่า การบริจาคโลหิตจะทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายลดลงหรือไม่ และโรค COVID-19 สามารถติดต่อกับโลหิตได้หรือไม่



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ ขอขอบคุณหน่วยงานและผู้มีอุปการคุณร่วมบริจาคสิ่งของ เพื่อใช้ในกิจการของศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ ในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19



วันที่ 24 มีนาคม 2563

คุณณัฐชนันธร พงศ์สุภาจินตนา กรรมการ บริษัท ไทยวาโก้ จำกัด (มหาชน) มอบหน้ากากผ้าสเปเชียล จำนวน 1,000 ชิ้น

วันที่ 24 มีนาคม 2563

คุณธีระ กัธกรกุล บริษัท รัตนาแอฟแฟร์รี่ จำกัด มอบหน้ากากผ้า จำนวน 10,000 ชิ้น และคุณพงศกร พงษ์ศักดิ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัทเจเนอรัล เบฟเวอร์เรจ จำกัด มอบเครื่องดื่ม วิตามินดี จำนวน 50,000 ขวด และหน้ากากผ้า จำนวน 40,000 ชิ้น



วันที่ 25 มีนาคม 2563

คุณระพีพร และคุณณัฐ โลหิตธรานนท์ ร้าน พอลลิเน จิวเวลรี่ เซ็นทรัลพระราม 3 และกัลยาณมิตร มอบเครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย จำนวน 11 เครื่อง

วันที่ 26 มีนาคม 2563

นางจันทิรา ประภา วิจิตตชชัย รองผู้อำนวยการ สำนักงานจัดหา รายได้รับมอบหน้ากากผ้า จำนวน 35,000 ชิ้น จากนายสุทธิพงษ์ จุลเจริญ อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน ดร.วันดี กุญชรยาคา จงเจริญ ประธานสมาคมสตรีแห่งชาติ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ และส่งมอบให้แก่ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ



วันที่ 30 มีนาคม 2563

คุณนารีรัตน์ อุดมธรรมภักดี ผู้อำนวยการสรรพสามิตพื้นที่กรุงเทพมหานคร 5 มอบแอลกอฮอล์ 70% จำนวน 1,500 ลิตร

วันที่ 8 เมษายน 2563

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดาองค์ประธานโครงการกำลังใจ ทรงพระกรุณาโปรดให้ พลอากาศตรี สุพิชัย สุนทรบุระ กรรมการโครงการราชทัณฑ์ปันสุข ทำความดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์ เชิญหน้ากากอนามัยชนิดผ้า จำนวน 10,170 ชิ้น ซึ่งดำเนินการผลิตและตัดเย็บโดยทัณฑสถานหญิง กรมราชทัณฑ์ พระราชทานให้กับสมาคมกาชาดไทย นำไปมอบแก่ผู้บริจาคโลหิต



วันที่ 13 เมษายน 2563



คุณณรัตน์ไชย หลีระพันธ์ ประธานบริษัท โพลีเทคโนโลยี จำกัด คุณ Kevin Zhou Account Manager บริษัท Hikvision Thailand และ คุณสมชาย ประจักษ์สุตร กรรมการผู้จัดการ บริษัท ดิจิตอล ไฟกัส ร่วมด้วย คุณชยพล หลีระพันธ์ และคุณสุจิรา อรุณพิพัฒน์ มอบกล้องตรวจจับความร้อนด้วยระบบ AI อัจฉริยะ Hikvision Temperature Screening Thermal Solution รูปแบบกล้องตรวจจับความร้อน จำนวน 1 เครื่อง มูลค่า 380,000 บาท เพื่อใช้ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายผู้บริจาคโลหิต และบุคคลภายนอกที่เข้ามาภายในอาคารฯ



วันที่ 15 เมษายน 2563

นายกฤษฎา บุญราช ผู้อำนวยการสำนักงานบริหารกิจการเหล่ากาชาด มอบ Face Shield จำนวน 200 ชิ้น เพื่อใช้ในการดำเนินงานของศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ

วันที่ 15 เมษายน 2563

คุณวรพล วิริยะกุลพงศ์ กรรมการมูลนิธิ โรนัลด์ แมคโดนัลด์ เอเชีย ประเทศไทย และคุณกฤตยา อุ่นสากล กรรมการและเลขานุการมูลนิธิ โรนัลด์ แมคโดนัลด์ เอเชีย ประเทศไทย มอบอาหารเพื่อแจกให้กับผู้บริจาคโลหิต วันที่ 15 เมษายน - 14 พฤษภาคม 2563 วันละ 150 ชุด ตั้งแต่เวลา 11.00 น. เป็นต้นไป





7-10 พฤษภาคม 2563
เชิญชวนบริจาคโลหิต และ
ประชาชนทั่วไปร่วมเฉลิม

ฉลอง เนื่องในวันกาชาดโลก (8 พฤษภาคม 2563)
ณ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ

31 พฤษภาคม 2563 และ 28 มิถุนายน 2563
เวลา 08.30-15.30 น. กลุ่มแฟนคลับ เป็ก
ผลิตโชค อายนบุตร จำนวน 50 คน ร่วมบริจาคโลหิต
ณ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ

3 มิถุนายน 2563 เวลา 08.30-15.30 น.
ขอเชิญพสกนิกรถวายความจงรักภักดี บริจาค
โลหิตเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา
พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี เนื่องในโอกาส
วันเฉลิมพระชนมพรรษา 42 พรรษา 3 มิถุนายน 2563
ณ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ

14 มิถุนายน 2563 เวลา 08.00-16.00 น. เชิญชวน
ผู้บริจาคโลหิตและประชาชนทั่วไป ร่วมเฉลิมฉลองเนื่องใน
วันผู้บริจาคโลหิตโลก ณ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ ยินดีต้อนรับ
และขอขอบคุณศิลปินดาราสาว หน่วยงานเป็น

หมู่คณะ ร่วมบริจาคโลหิตช่วยเหลือผู้ป่วยในช่วงสถานการณ์การระบาด
โรค COVID-19 (เดือนมีนาคม – เมษายน 2563)



หน่วยงานบริจาคโลหิตเป็นหมู่คณะ

- | | |
|--|---|
| <p>A กลุ่ม H Project จำนวน 10 คน</p> <p>B กรมทหารปืนใหญ่ที่ 2 รักษาพระองค์ หน่วยเฉพาะกิจทหาร
มหาดเล็กรักษาพระองค์ 904 จำนวน 17 นาย</p> <p>C สมาชิกมูลนิธิไฮโป อะคาเดมี่ จำนวน 21 คน</p> <p>D สำนักงานอาสาชาด สภากาชาดไทย จำนวน 6 คน</p> <p>E สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย จำนวน 10 คน</p> <p>F บริษัท ยูเรนัท จำกัด จำนวน 19 คน</p> <p>G สำนักงานกลาง สภากาชาดไทย จำนวน 18 คน</p> | <p>H กลุ่มปลดแอกชาวสองล้อ จำนวน 25 คน</p> <p>I กรมนักเรียนนายเรือรักษาพระองค์ โรงเรียนนายเรือ จำนวน
60 นาย</p> <p>J สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตาม
อัธยาศัย เขตห้วยขวาง จำนวน 15 คน</p> <p>K สมาชิกชมรมอาสาชวยกาชาด จำนวน 25 คน</p> <p>L พนักงาน BB Clinic จำนวน 10 คน</p> <p>M สถานีโทรทัศน์สำนักงานตำรวจแห่งชาติ จำนวน 58 นาย</p> <p>N บริษัท อเกต คอมมิวนิเคชั่น จำกัด จำนวน 13 คน</p> |
|--|---|



ทวีศักดิ์ สืบสุนทร

หมู่โลหิต O (Rh-negative)

บริจาคโลหิตและส่วนประกอบโลหิต จำนวน 72 ครั้ง

ปัจจุบันประกอบอาชีพ: ช่างซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้าอิเล็กทรอนิกส์



“บริจาคโลหิตแล้วมีความสุข”
18 ปี ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์
และมาเป็นฮีโร่ ร่วมบริจาคโลหิต
สู้วิกฤติ COVID-19
ส่งต่อโลหิตที่ปลอดภัยให้กับผู้ป่วย

จุดเริ่มต้นของการบริจาคโลหิต

สำหรับผมคงเหมือนหลายๆ ท่าน ที่เริ่มจากเพื่อนของแฟนชวนไปบริจาคโลหิต ณ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย เมื่อ 18 ปี ก่อน ตอนนั้นอายุ 31 ปี

ทราบได้อย่างไรว่าตนเองเป็นหมู่โลหิตพิเศษ (Rh-negative)

มาบริจาคโลหิตครั้งที่ 2 เจ้าหน้าที่ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย แจ้งว่าเป็นโลหิตหมู่พิเศษ (Rh-negative)

การเป็นผู้บริจาคโลหิตและส่วนประกอบโลหิตประจำส่งผลกระทบต่อการทำงานหรือไม่อย่างไร?

การบริจาคเกล็ดเลือด และเม็ดโลหิตแดงไม่มีผลกระทบต่อการทำงานแต่อย่างใด ส่วนตัวแล้วผมบริหารจัดการเวลาให้เหมาะสม ไม่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน ถึงแม้ว่าการบริจาคเกล็ดเลือด และเม็ดโลหิตแดงจะใช้เวลาการบริจาคมากกว่าการบริจาคโลหิต แต่เมื่อเทียบกับการได้ “ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์” ให้มีชีวิตอยู่ต่อไป มีโอกาสกลับมาอยู่กับครอบครัว และคนที่

เคารพผมยินดีและภูมิใจครับ เพราะผมตั้งใจแล้วว่า จะบริจาคโลหิตและส่วนประกอบโลหิต ไปจนกว่าจะบริจาคไม่ได้

สิ่งที่อยากฝากถึงสมาชิกครอบครัวโลหิตหมู่พิเศษ (Rh-negative)

ในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ทำให้มีจำนวนผู้บริจาคโลหิตลดลงอย่างมากครับ โดยเฉพาะผู้บริจาคโลหิตหมู่พิเศษ (Rh-negative) ที่มีจำนวนน้อยอยู่แล้วนั้น ในคนไทย 1,000 คน จะมีโลหิต หมู่พิเศษเพียง 3 คน เท่านั้น ยังมี



ส่งต่อโลหิตที่ปลอดภัยให้กับผู้ป่วย



ผู้ป่วยรอคอยความช่วยเหลือจากเราอีกจำนวนมาก ไม่ต้องกลัวกันนะครับ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ จัดพื้นที่การให้บริการแต่ละขั้นตอนเพื่อรักษาระยะห่าง (Social distancing) สร้างความมั่นใจในความปลอดภัยและความสะอาดให้กับผู้บริจาคโลหิต “ขอเชิญทุกท่านที่มีสุขภาพแข็งแรง มาเป็นฮีโร่ร่วมบริจาคโลหิตสู้วิกฤติ COVID-19 เพื่อส่งต่อโลหิตที่ปลอดภัยให้กับผู้ป่วยกันครับ”

คิดอย่างไรกับก้าวแรกของการบริจาคโลหิต

จุดเริ่มต้นของการเป็นผู้ให้ของผมนั้น เริ่มจากการรวบรวมความกล้าทั้งหมดที่ตัวผมมี และก้าวเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการให้เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2553 ณ หน่วยรับบริจาคโลหิตเคลื่อนที่โรงเรียนศรีพุดผา เพียงแค่ทุกคนก้าวข้ามผ่านความกลัวที่จะบริจาคโลหิตในครั้งแรกมาได้ การบริจาคโลหิตครั้งต่อไปจึงไม่ใช่เรื่องยากเลย

ทุกครั้งทีบริจาคโลหิต มีความรู้สึกอย่างไร

คำตอบเดียวที่ผมรู้สึกอยู่ตลอด ก็คือความภาคภูมิใจครับ ซึ่งผมไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่า “พลาสมาของผมสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้อย่างมากมาย” และความภูมิใจนี้ได้ทำให้ผมได้พบความจริงว่าการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เพื่อเตรียมตัวพร้อมจะทำดีทุกๆ 14 วันอย่างต่อเนื่อง แต่ความไม่ถ่วงนั้นมันคุ้มค่ามากจริงๆครับ เพราะสิ่งที่ได้รับกลับมานอกจากความภาคภูมิใจแล้วยังส่งผลให้ผมมีสุขภาพที่ดีอีกด้วย

จากวันนั้นจนถึงวันนี้กว่า 10 ปี ผมข้ามผ่านความกลัว เริ่มบริจาคโลหิตครั้งแรกจนนำมาเข้าสู่โครงการบริจาคพลาสมาอีก 6 ปี ปัจจุบันผมบริจาคโลหิตและส่วนประกอบโลหิต จำนวน 122 ครั้ง



ธนดล พรโสภากุล

หนุ่มน้อย 122 ครั้ง

ขอเป็นส่วนหนึ่ง เพื่อผ่านพ้นวิกฤติ COVID-19

ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร
โรงเรียนสมโภชกรุงอนุสรณ์ (200 ปี)

และจะบริจาคอย่างต่อเนื่อง เพราะผมคิดอยู่เสมอว่า “จะมีอะไรยิ่งใหญ่ไปกว่าการให้”

ความสำคัญของการบริจาค Plasma

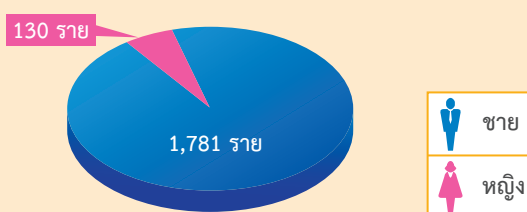
การบริจาคพลาสมาต้องมีวินัยในการบริจาคอย่างสม่ำเสมอทุกๆ 14 วัน ซึ่งผมเองรู้สึกว่าการบริจาคพลาสมาไม่ได้ยากเกินไป ผมจึงตอบรับ “ยินยอม” ด้วยความ “ยินดี” อย่างไม่ลังเลใจเลยครับ และตอนนั้นมหาวิทยาลัยที่ผมเรียนอยู่ใกล้กับศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ จึงสะดวกเดินทางมาบริจาคพลาสมาได้อย่างสม่ำเสมอ ตามความมุ่งมั่นของผม และ ตั้งเป้าหมายว่าจะบริจาคให้ครบจำนวน 100 ครั้ง

จากสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ในขณะนี้ส่งผลให้ผู้บริจาคโลหิตและส่วนประกอบโลหิต รวมถึงผู้บริจาคพลาสมา มีจำนวนลดลงอย่างเห็น



ได้ชัดในช่วงวิกฤติเช่นนี้ ผมจะหยุดการบริจาคพลาสมาเพื่อช่วยผู้ป่วยไม่ได้ สุดท้ายนี้ ผมขอเชิญชวนทุกท่านที่มีสุขภาพดี สวมหน้ากากอนามัยเดินทางออกจากบ้าน มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกันนะครับ...พวกเราคนไทยด้วยกัน ต้องช่วยกันครับ #BYTitee

จำนวนสมาชิกชมรมผู้บริจาคโลหิต 100 ครั้ง
(ข้อมูล ณ วันที่ 20 เมษายน 2563)



อาสาเยาวชนจุดเริ่มต้นทำความดี สู่อาสาสมัครบริจาคโลหิตและส่วนประกอบโลหิต เพื่อนำไปผลิตเซรุ่มป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า (HRIG)



นางสาวภูษณิศ จริยกุลเดช ชื่อเล่น แฮ่ม่ม

ผู้บริจาคโลหิตและส่วนประกอบโลหิต
กรุ๊ปเลือด O Rh+ จำนวน 44 ครั้ง

จุดเริ่มต้นจากอาสาเยาวชน

ทราบข่าวประชาสัมพันธ์ของสำนักงานอาสาเยาวชน สภากาชาดไทย เปิดรับสมัครอาสาเยาวชนเพื่อช่วยเหลืองานด้านต่างๆ จนกระทั่งได้เข้าร่วมเป็น คณะกรรมการอาสาเยาวชน และได้มีโอกาสทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคม อาทิ เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครหน่วยปฐมพยาบาลเคลื่อนที่ถวายสักการะพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร, กิจกรรมจิตอาสาเราทำความดีด้วยหัวใจ, โครงการอาสาเยาวชนไทย New Gen Volunteers ปลูกกล้าจิตอาสารักษ์ป่าชายเลน และบริจาคโลหิตช่วยเหลือผู้ป่วย ฯลฯ

เหตุผลที่บริจาคโลหิตครั้งแรก

เรามีจิตศรัทธาที่อยากช่วยเหลืองานสภากาชาดไทย ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งมาโดยตลอด จึงได้ดูแลตนเองตามคุณสมบัติของผู้บริจาคโลหิตที่ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ ได้กำหนดไว้ จนเมื่อได้เตรียมความพร้อมแล้ว จึงได้เริ่มบริจาคโลหิตครั้งแรก เมื่อวันที่ 15 กันยายน 2556 และได้ลงทะเบียนอาสาสมัครบริจาคสเต็มเซลล์ไปพร้อมกัน และบริจาคโลหิตมาอย่างต่อเนื่องทุก 3 เดือน

เข้าร่วมโครงการบริจาคพลาสมาได้อย่างไร

ได้เห็นข้อมูลการบริจาคพลาสมาเพื่อนำไปผลิตเซรุ่มป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า จึงได้สมัครเข้าร่วมโครงการฯ โดยทางเจ้าหน้าที่จะประเมินคุณสมบัติ

เบื้องต้นก่อนว่าเคยบริจาคโลหิตมาก่อนหรือไม่ มีโรคประจำตัวหรือทานยาอะไรประจำหรือไม่ อายุ น้ำหนัก ต้องอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด และที่สำคัญ เส้นเลือดบริเวณข้อพับแขนทั้ง 2 ข้างเห็นชัดเจน หากผ่านคุณสมบัติเบื้องต้นแล้ว เจ้าหน้าที่จะฉีดวัคซีนกระตุ้นการสร้างภูมิป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า (Human Rabies Immunoglobulin : HRIG) จำนวน 3 เข็ม คือ 0-7-21 วัน และเมื่อฉีดวัคซีนครบ เข็มสุดท้ายให้เว้นไปอีก 14 วัน จึงเริ่มเข้าโครงการบริจาคพลาสมาทุกๆ 14 วัน ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 3 ปี ถึงแม้ในสถานการณ์ปัจจุบันจะมีการระบาดของโรค COVID-19 แต่ก็ได้เป็นอุปสรรคที่เราจะหยุดการบริจาค เพราะศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติเปิดให้บริการตามปกติ รวมทั้งมีมาตรการที่รัดกุมสร้างความมั่นใจ และปลอดภัยแก่ผู้บริจาคโลหิตและผู้ป่วยที่ต้องใช้โลหิตในการรักษา ตามโรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศ

เชิญชวนบริจาคโลหิต

ต้องยอมรับว่าการบริจาคพลาสมามีคุณสมบัติที่มากกว่าการบริจาคโลหิต เพราะต้องดูแลตนเองอย่างเคร่งครัด ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง

เราขอเป็นอีกหนึ่งแรงบันดาลใจให้กับคนอื่นๆ หรือคนที่คิดจะเริ่มต้นบริจาคโลหิต ได้หันมาดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อส่งต่อโลหิตที่ดีให้กับผู้ป่วยที่รอความช่วยเหลือ และเป็นผู้บริจาคโลหิตอย่างต่อเนื่องทุก 3 เดือนค่ะ

คุณสมบัติผู้บริจาคพลาสมา

1. อายุระหว่าง 18 - 60 ปี
(บริจาคครั้งแรกอายุไม่เกิน 50 ปี)
2. ผู้หญิง : น้ำหนักมากกว่า 60 กิโลกรัม
ผู้ชาย : น้ำหนักมากกว่า 50 กิโลกรัม
3. มีเส้นเลือดที่บริเวณข้อพับแขนทั้ง 2 ข้าง
มองเห็นชัดเจน
4. อยู่ในโครงการฯ 3 ปี
5. บริจาคพลาสมาทุกๆ 14 วัน



หน่วยงานให้การสนับสนุน จัดกิจกรรมบริจาคโลหิตช่วยเหลือผู้ป่วย ในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19

กองบัญชาการตำรวจนครบาล

เมื่อวันที่ 26 มี.ค.-3 เม.ย. 2563 พล.ต.ท.อัศวิน พงษ์เกตุรา ผบ.ช.น. นำข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล ร่วมบริจาคโลหิต ในโครงการ “ตำรวจไทย ต้านภัย โควิด บริจาคโลหิต ด้วยจิตอาสา” ณ ห้องประชุมใหญ่ กองบัญชาการตำรวจนครบาล ได้รับโลหิตจำนวนทั้งสิ้น 947 ยูนิต



กระทรวงกลาโหม

เมื่อวันที่ 9-10 เมษายน 2563 สำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม ได้จัดกำลังพลเข้าร่วมบริจาคโลหิต ณ ห้องพินิตประชานาถ ศาลาว่าการกลาโหม และห้องสนามไชย ชั้น 3 อาคารบริการ สำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม (พื้นที่ศรีสมาน) ได้รับโลหิตจำนวนทั้งสิ้น 302 ยูนิต



กองบัญชาการกองทัพไทย

เมื่อวันที่ 10 เมษายน 2563 พล.ร.อ.พรพิพัฒน์ เบญญศรี ผู้บัญชาการทหารสูงสุด นำกำลังพลกองบัญชาการกองทัพไทย ร่วมบริจาคโลหิต ณ สโมสร กองบัญชาการกองทัพไทย ได้รับโลหิตจำนวนทั้งสิ้น 235 ยูนิต



กาชาดชวนผู้ป่วยโรค COVID-19 ที่หายแล้วลงทะเบียนออนไลน์ เพื่อช่วยผู้ป่วย COVID-19

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ที่เกิดขึ้นทั่วโลกขณะนี้การรักษาผู้ป่วยยังต้องพึ่งพาการให้ยารักษาตามอาการของผู้ป่วย และการผลิตวัคซีนยังอยู่ในกระบวนการพัฒนาและวิจัยอย่างเร่งด่วน แต่ยังมีวิธีการรักษาผู้ป่วยโรค COVID-19 อีกช่องทางหนึ่ง คือ การนำพลาสมาจากผู้ป่วยโรค COVID-19 ที่หายแล้ว นำไปใช้รักษาผู้ป่วยอาการรุนแรงได้

จากผลการศึกษาการใช้พลาสมารักษาผู้ป่วยในเมืองเซี่ยงไฮ้และเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน พบว่ามีรายงานผลการรักษาที่ชัดเจนว่า พลาสมาของผู้ป่วยที่หายจากโรค COVID-19 มีประโยชน์อย่างมาก ใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง โดยภูมิคุ้มกันต่อไวรัส COVID-19 ที่ร่างกายสร้างขึ้นซึ่งส่วนใหญ่จะสร้างขึ้นสูงหลังสัปดาห์ที่ 2 ถึงสัปดาห์ที่ 4 จะช่วยยับยั้งไวรัส COVID-19

ไม่ให้เข้าไปทำลายเซลล์ปอด จนทำให้ปอดอักเสบ

รุนแรง และแพร่กระจายสร้างความเสียหาย

ไปทั่วร่างกาย จึงกล่าวได้ว่าภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นจากผู้ป่วยเปรียบเสมือนเป็นเซรุ่มใช้รักษาโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย ช่วยให้ผู้ป่วยมีโอกาสรอดชีวิตได้เพิ่มขึ้น ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) และองค์การอาหารและยาของประเทศสหรัฐอเมริกา (US-FDA) ก็อนุญาตให้ใช้พลาสมาของผู้ป่วย COVID-19 ที่หายแล้ว มาใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่ติดเชื้อ COVID-19 ในสถานการณ์ฉุกเฉินขณะนี้

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ซึ่งทำหน้าที่ในการรับบริจาคพลาสมาเพื่อรักษาผู้ป่วยด้วยโรคต่างๆ อยู่แล้ว จึงขอเชิญชวนผู้ป่วยที่หายจากโรค COVID-19 กลับมาเป็น Hero ด้วยความสมัครใจ บริจาคพลาสมาช่วยผู้ป่วยโรค COVID-19 ด้วยการ



สมัครลงทะเบียนออนไลน์ เพื่อการคัดกรองที่มีประสิทธิภาพและความมั่นใจด้านความปลอดภัยทั้งผู้ให้และผู้รับ หลังจากนั้นเจ้าหน้าที่จะติดต่อกลับไปคัดกรองประวัติสุขภาพ เพื่อทำการนัดหมายให้มาบริจาคพลาสมา

คุณสมบัติเบื้องต้น

- เป็นผู้ป่วยโรค COVID-19 ที่รักษาหายไม่มีอาการแล้ว ผ่านกักอยู่ในกรุงเทพฯ และปริมณฑล
- ออกจากโรงพยาบาลและกักตัวครบ 14 วัน
- อายุ 17 ปีบริบูรณ์ - 60 ปี น้ำหนักตัวไม่ต่ำกว่า 50 กิโลกรัม
- มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

คุณเป็น Hero ได้
 ใครเป็น COVID-19 แต่หายแล้ว ยกมือขึ้น
พลาสมา ของท่าน
 นำไปทำยารักษาผู้ป่วย COVID-19 ที่มีอาการรุนแรงได้ เป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ

ผู้ที่ประสงค์จะบริจาคพลาสมา ต้องเป็นผู้ป่วย COVID-19 ที่หายแล้วไม่มีอาการแล้ว (เท่านั้น) ออกจากโรงพยาบาลและกักตัวที่บ้าน **KSU 14 วัน** แล้ว สุขภาพแข็งแรงดี น้ำหนักตัวไม่ต่ำกว่า 50 กิโลกรัม

ลงทะเบียน Online เท่านั้น!
 โดยเจ้าหน้าที่จะติดต่อนัดหมาย คัดกรองในรายละเอียดต่อไป

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ถนนอังรีดูนังต์ ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
 ประกาศ ณ วันที่ 24 เมษายน 2563
 สอบถามโทร. 0 2256 4300

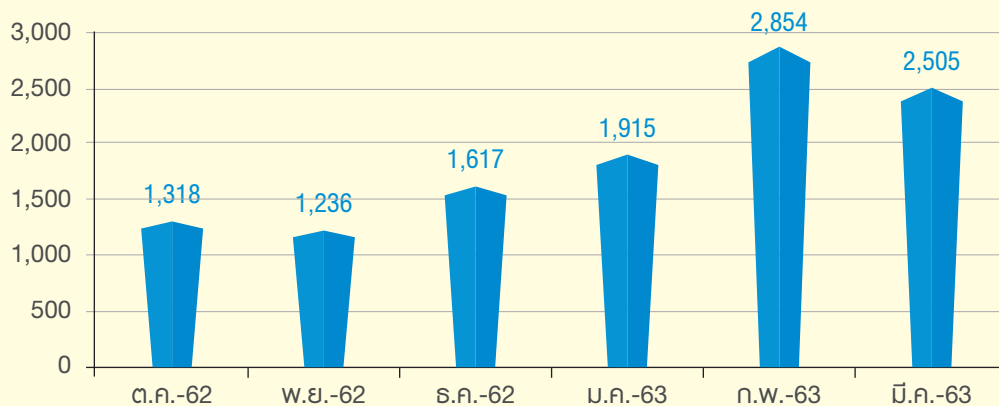
ลงทะเบียน คลิก--> <https://ccp.nbc.in.th>



เดินทางตามหาคู่แค้นสเต็มเซลล์ ฝ่าวิกฤติ Covid-19

แม้ว่ารัฐบาลจะยกระดับมาตรการควบคุมการแพร่ระบาดของโรค Covid-19 ไม่ว่าจะเป็น การลดการประชุม การชุมนุม การสังสรรค์ การเดินทาง ปิดสถานบันเทิง ปิดสถานที่ทำงาน รวมไปถึงการปิดสถานศึกษาต่างๆ ทั่วประเทศ สถานการณ์ที่ทุกอย่างเหมือนจะหยุดชะงัก แต่ยังมีผู้บริจาคโลหิตจำนวนไม่น้อยที่เข้าใจถึงความสำคัญของการบริจาคโลหิต และการลงทะเบียนอาสาสมัครบริจาคสเต็มเซลล์ เพื่อเพิ่มโอกาสให้กับผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้น ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2562

จำนวนอาสาสมัครขึ้นทะเบียนบริจาคสเต็มเซลล์



ทั้งนี้ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ ได้มีแนวคิดในการจัดหาอาสาสมัครบริจาคสเต็มเซลล์ โดยตั้งเป้าหมายการจัดหาอาสาสมัครฯ ไว้ที่ จำนวน 2,200 ราย/เดือน ปัจจุบันมีอาสาสมัครที่ขึ้นทะเบียนบริจาคสเต็มเซลล์ในโครงการธนาคารเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตแห่งชาติ จำนวน 255,980 ราย และพบว่าในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค Covid-19 มีผลกระทบกับระบบการติดตามผู้บริจาคสเต็มเซลล์ 2 ด้าน ได้แก่

- ผู้บริจาคขอเลื่อนนัดหมายการเข้ามาตรวจยืนยันผลในระดับละเอียด (Confirmatory Typing)
- สถาบัน/ธนาคารสเต็มเซลล์ในต่างประเทศมีนโยบายงดส่งโลหิตของผู้บริจาค เพื่อตรวจยืนยันผลในระดับละเอียด (Confirmatory Typing)

แม้ว่าผลกระทบดังกล่าว จะส่งผลให้กระบวนการรักษาของผู้ป่วยต้องเลื่อนออกไป แต่ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติยังคงเดินหน้าในการเผยแพร่ความรู้ และจัดหาอาสาสมัครฯ เพิ่มอย่างต่อเนื่อง ทั้งในส่วนกลาง และส่วนภูมิภาคที่กำลังมีแผนในการเปิดรับอาสาสมัครฯ โดยจะเริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2563 เป็นต้นไป เพื่อให้ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติมีความพร้อม และสามารถรองรับระบบการค้นหาและติดตามผู้บริจาคสเต็มเซลล์ให้แก่ผู้ป่วย ทั้งภายในและต่างประเทศ ภายหลังสถานการณ์แพร่ระบาดของโรค Covid-19 คลี่คลายและดีขึ้น



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ ขอแสดงความชื่นชมและยินดีกับผู้บริจาคสเต็มเซลล์

เมื่อวันที่ 13 มีนาคม 2563 เวลา 11.30 น. นางสิณีนฏ อุทา ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ร่วมแสดงความยินดีกับผู้บริจาคสเต็มเซลล์ จำนวน 6 ราย ในโอกาสเข้าเฝ้าฯ รับพระราชทาน เหรียญกาชาดสมนาคุณ ชั้นที่ 1 ณ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

ภาพบรรยากาศการบริจาคโลหิตในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ยังคงได้รับ
น้ำใจจากผู้บริจาคโลหิตทุกสาขาอาชีพที่อยู่ในส่วนภูมิภาคร่วมบริจาคโลหิต เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยที่ต้อง
ได้รับโลหิตในการรักษาตามโรงพยาบาลต่างๆ

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ



ภาคฯ 11 จ.นครราชสีมา



ภาคฯ 10 จ.เชียงใหม่



ภาคฯ 9 จ.พิษณุโลก



ภาคฯ จ.ภูเก็ต



ภาคฯ 3 จ.ชลบุรี



ภาคฯ 12 จ.สงขลา



ภาคฯ 4 จ.ราชบุรี

เหล่ากาชาดจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศ



เหล่ากาชาด จ.ลำปาง



เหล่ากาชาด จ.อุดรธานี



เหล่ากาชาด จ.ตราด



เหล่ากาชาด จ.นครปฐม



เหล่ากาชาด จ.พะเยา



เหล่ากาชาด จ.สุราษฎร์ธานี

นายณัฐพล จันทร์สว่าง

ผู้บริจาคโลหิต กรุ๊ป A Rh+ จำนวน 30 ครั้ง

ความกลัว ในวันนี้. ...เป็นจุดเริ่มต้นของการให้ในวันนี้



การดูแลตนเองในการบริจาคโลหิต ในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19

การกินร้อน ช้อนตัวเอง ล้างมือ และที่สำคัญที่สุดคือ การรักษาระยะห่างทางสังคม เป็นวิธีดูแลตัวเองที่เหมาะสมในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 และการดูแลตัวเองที่ดีที่สุดสำหรับการบริจาคโลหิต คือ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ หากทำได้เป็นประจำสม่ำเสมอตัวเราเองก็จะมีสุขภาพที่ดีไปด้วย

จุดเริ่มต้นที่ทำให้บริจาคโลหิต

จุดเริ่มต้นผมบริจาคโลหิตเมื่อตอนอายุ 17 ปี ระหว่างที่รอเวลาจะไปเรียน ร.ด. ในช่วงบ่าย จึงไปเตะบอลกับเพื่อนๆ ระหว่างเดินทางผ่านหน้าห้องพยาบาล มีจัดกิจกรรมรับบริจาคโลหิต จึงเป็นจุดเริ่มต้นเล็กๆ ของผมที่รับคำท้าทาย “กล้าไหม” คำสั้นๆ คำนั้นเอง ที่ทำให้ผมกล้าบริจาคโลหิตจนมาถึงปัจจุบัน

การบริจาคโลหิตในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19

ในสถานการณ์ขณะนี้ ผมคิดว่า ผู้บริจาคโลหิตรวมทั้งตัวผมเองมีความกังวลและลังเลใจ ว่าการเดินทางมาบริจาคโลหิต ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก มารวมตัวกันเพื่อบริจาคโลหิต ที่ไม่รู้ว่าเป็นใครมาจากไหน และเป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือไม่ แต่ความลังเลใจนี้ก็กลับถูกแทนที่ด้วยการได้รับรู้ถึงปัญหา “โลหิตขาดแคลน” นั้นเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ผมตัดสินใจบริจาคโลหิต และเมื่อได้มาก็ยังเกิดความมั่นใจ ในกระบวนการและขั้นตอนต่างๆ ในการบริจาคโลหิต ว่ามีมาตรการความปลอดภัย



การส่งต่อสิ่งดี ๆ เพื่อสังคม

ในสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ถ้ามีใครมีโอกาสให้ทำงานจิตอาสา ก็จะช่วยสังคมได้ไม่เลว จึงได้มีโอกาสบริจาคโลหิตจากนั้นอะคริลิค เพื่อช่วยรักษาระยะห่างให้กับผู้บริจาคโลหิต และป้องกันความปลอดภัยให้กับเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานอีกด้วย ผมชอบคำพูดที่บอกว่า “กลิ่นดอกไม้จะหอมติดมือผู้ให้เสมอ” เมื่อเรามอบสิ่งดีๆ ให้ใคร สิ่งนั้นก็จะอยู่กับเราครับ ถึงแม้ว่าดอกไม้จะไม่อยู่กับเราแต่กลิ่นของดอกไม้ก็ยังติดมือเราไปตลอด

เชิญชวนคนที่กลัวการบริจาคโลหิต ให้เริ่มต้นบริจาคโลหิต

ความรู้สึกกลัวการบริจาคโลหิตไม่ใช่เรื่องแปลก และไม่ใช่ว่าเรื่องที่น่าอาย ผมเชื่อว่าคุณก็อยากทำและทราบถึงประโยชน์ ผมเองก็เป็นคนหนึ่งที่เคยกลัวมาก่อน แต่ถ้าคุณได้มีโอกาสสัมผัสถึงความรู้สึกที่คุณได้เริ่มที่จะบริจาคโลหิตแม้เพียงครั้งเดียว ผมการันตีได้เลยครับว่าคุณจะมีความรู้สึกดีมาก ๆ และการบริจาคโลหิตจะเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของคุณตลอดไป

คำถามเกี่ยวกับการบริจาคโลหิต ในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19



**การบริจาคโลหิต จะทำให้ภูมิคุ้มกัน
ร่างกายลดลงหรือไม่**



การบริจาคโลหิตไม่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่อไวรัสโควิด
หรือต่อโรคใดๆ ลดลง เพราะการบริจาคโลหิต
ออกไปเพียง 350-450 ซีซี คิดเป็น 10-12% ของปริมาณโลหิต
ทั้งหมดในร่างกาย ซึ่งยังมีโลหิตในร่างกายเหลืออีกประมาณ
88-90% ที่จะสร้างภูมิคุ้มกันต่อสู้กับเชื้อโรคได้ และร่างกาย
จะผลิตโลหิตขึ้นใหม่ ทดแทนที่ได้บริจาคออกไป และพบว่า
ผู้บริจาคที่บริจาคโลหิตเป็นประจำ มีสุขภาพแข็งแรง และ
สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ



**โรค COVID-19 สามารถติดต่อทาง
โลหิตได้หรือไม่**



ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานที่บ่งบอกว่าโรค COVID-19
สามารถติดต่อทางโลหิตได้ แต่ในทางทฤษฎีมี
รายงานว่า สามารถตรวจพบเชื้อ COVID-19 ในโลหิตและ
สารคัดหลั่งอื่นๆ ของผู้ป่วยที่กำลังติดเชื้อโรคนี้ได้ แต่ปัจจุบัน
ยังไม่มีรายงานว่าผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยการรับโลหิต
ติดโรค COVID-19 จากการรับโลหิต



ที่มา : ศ.นพ.อิศรางค์ นุชประยูร
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ด้านโรคเลือด โรคมะเร็ง และชีววิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย