

اهدای خون

اهدای خون حدوداً فقط یک ساعت از وقت برنامه پرمشغله زندگی شما را می‌گیرد و در عوض جان یک انسان را نجات می‌دهد. اهدای خون نه فقط برای کسی که که سلولهای خونی را دریافت می‌کند، بلکه برای سلامت اهدا کننده نیز فواید بسیار دارد.



اهدای خون

اهدای خون حدوداً فقط یک ساعت از وقت برنامه پرمشغله زندگی شما را می‌گیرد و در عوض جان یک انسان را نجات می‌دهد. اهدای خون نه فقط برای کسی که که سلولهای خونی را دریافت می‌کند، بلکه برای سلامت اهدا کننده نیز فواید بسیار دارد.

گرچه آشکارترین فایده اهدای خون، احساس فوق العاده ناشی از بخشیدن چیزی به کسی که به شدت به آن نیاز دارد است اما فواید آن بر سلامتی اهداکننده فراتر از اینهاست. تحقیقات نشان داده است که، به طور کل، برخی مردم معمولاً بیشتر از میزان مورد نیاز روزانه خود آهن مصرف می‌کنند. مصرف آهن بیشتر از حد توصیه شده، تولید رادیکال های آزاد در بدن را بیشتر می‌کند. رادیکال های آزاد موجب ایجاد تغییرات سلولی می‌شود که عملکرد طبیعی سلولها را مختل کرده و خطر برخی بیماری های مزمن مثل بیماری های قلبی و سرطان را افزایش می‌دهد.

از میان آزمایش‌های گوناگونی که برای غربالگری و تشخیص بیماری‌ها انجام می‌دهیم، آزمایش خون حس دیگری دارد از درد ناچیز وارد شدن سوزن به دست‌مان که بگذریم، دیدن خونی که از بدن ما بیرون می‌آید برای خیلی‌ها احساس چندان خوشایندی را به دنبال ندارد اما خون دادن همیشه برای آزمایشگاه نیست. گاهی احساس یک وظیفه انسانی به ما حکم می‌کند که برای کمک به هم‌نوعان‌مان خون‌مان را اهدا کنیم. 10 نکته زیر به شما کمک می‌کنند تا در راه رسیدن به این حس خوب معنوی با کمترین مشکل و هراسی روبه‌رو شوید:

1) قبل از اهدای خون مقدار زیادی آب بنوشید

گاهی پس از خون دادن، فرد احساس سرگیجه و ضعف می‌کند، حتی برخی افراد مدت کوتاهی از هوش می‌روند. علت اصلی این پدیده افت فشارخون است. اگر هم شب قبل و هم صبح قبل از اهدای خون مقادیر زیادی آب بنوشید، چنین مشکلی پیش نخواهد آمد. به یاد داشته باشید که نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل چای و قهوه باعث بیرون راندن آب از بدن می‌شوند، پس نوشیدن آنها قبل از خون دادن کار درستی نیست.

2) خوردن صبحانه کامل را فراموش نکنید

این کار از افت قندخون جلوگیری می‌کند. در نتیجه احساس سبکی سر و ضعف بدن به وجود نمی‌آید. البته بهتر است صبحانه را مدتی قبل از مراجعه به پایگاه اهدای خون خورده باشید چون اگر فاصله خوردن صبحانه و خون دادن کم باشد، احساس تهوع شدیدی ایجاد می‌شود.

3) به فاصله 24 ساعت قبل از اهدای خون غذاهای چرب نخورید

وقتی شما خون خود را اهدا می‌کنید، سازمان انتقال خون آزمایش‌هایی روی آن انجام می‌دهد. در صورتی که جواب این تست‌ها قابل قبول باشد، خون شما تبدیل به فرآورده‌های متعددی می‌شود و در اختیار نیازمندان قرار می‌گیرد اما اگر میزان چربی موجود در خون خیلی بیشتر از حد طبیعی باشد، انجام این آزمایش‌ها مختل می‌شود و نهایتاً چاره‌ای نمی‌ماند جز اینکه خون شما دور ریخته شود.

4) غذاهای سرشار از آهن بهترین رژیم غذایی برای شما هستند

اسفناج، تخم‌مرغ و گوشت قرمز منابع اصلی آهن محسوب می‌شوند. اگر این مواد را از دو هفته قبل از اهدای خون وارد رژیم غذایی خود کنید، سطح آهن خون شما به حد قابل قبولی می‌رسد. در این صورت هم خون دادن برای شما آسان‌تر است و هم خونی که می‌دهید پراستفاده‌تر خواهد بود. به یاد داشته باشید که همیشه مصرف ویتامین C جذب آهن را بیشتر می‌کند. پس بهتر است از سبزیجات و میوه هم در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.

5) استرس و اضطراب می‌تواند باعث افت فشارخون شود

بهتر است قبل از شروع خون‌گیری نفس عمیقی بکشید و با کسی که قرار است خون‌گیری را انجام دهد، شروع به حرف زدن کنید. می‌توانید در زمان خون دادن آدامس بجوید، آواز بخوانید، تلویزیون تماشا کنید یا هر کار دیگری که باعث آرام شدن شما می‌شود را انجام دهید.

6) پس از اهدای خون نباید به سرعت از جای خود بلند شوید

وقتی خون‌گیری از شما به پایان رسید، باید مدتی همچنان دراز کشیده باقی بمانید. سپس می‌توانید بنشینید و مقداری آب‌میوه همراه یک خوراکی شیرین بخورید. این کار باعث می‌شود حجم مایع از دست رفته جبران شود و قندخون شما هم افت نکند.

7) تا چند ساعت بعد از اهدای خون رانندگی نکنید

خون دادن کار خطرناک و وحشتناکی نیست اما ممکن است تا چند ساعت بعد باعث احساس سبکی سر و ضعف بدن شود. بنابراین بهتر است پس از اهدای خون رانندگی نکنید.

8) چند ساعت پس از اهدای خون غذایی پریپروتئین بخورید

گوشت قرمز یا مرغ همراه سبزیجات بهترین غذایی است که می‌توانید پس از خون دادن بخورید. البته باید مقادیر زیادی مایعات و به خصوص آب هم بنوشید. چنین رژیم غذایی به بدن شما کمک می‌کند خون از دست رفته را سریع‌تر جبران کند.

9) پس از اهدای خون تا پایان روز کارهای سنگین انجام ندهید

اگر شغل شما طوری است که باید فعالیت بدنی شدیدی انجام بدهید، بهتر است روزی که قصد اهدای خون دارید مرخصی بگیرید یا این کار را به روزهای تعطیل موکول کنید. در ضمن در این روز از انجام ورزش‌های سنگین هم باید خودداری کرد چون فعالیت شدید باعث می‌شود سیاهرگی که خون‌گیری از طریق آن انجام شود، دوباره باز شود و خون‌ریزی زیرپوستی اتفاق بیفتد که بسیار دردناک است اما اگر به بدن خود 16 تا 24 ساعت بدهید، این رگ خود به خود بسته شده و به حالت طبیعی بازمی‌گردد.

10) و اما کی نباید خون داد

اگر شما نیز شرایط زیر را دارید بهتر است از خون دادن منصرف شوید:

• اگر وزن شما کمتر از 50 کیلوگرم است، نباید خون بدهید. این کار باعث می‌شود بدن شما به طرز نامناسبی واکنش نشان بدهد.

• اگر سن شما زیر 18 سال است، مجاز به اهدای خون نیستند. البته گاهی در شرایطی خاص افراد 16 تا 18 ساله هم می‌توانند با نظر پزشک و اجازه والدین خون خود را اهدا کنند. قبل از اهدای خون فرم مربوط به سازمان انتقال خون را صادقانه پر کنید.

• اگر اخیراً فعالیت پرخطری داشته‌اید که می‌تواند باعث آلودگی خون شما شده باشد آن را در فرم‌های پرسش‌نامه منعکس کنید. مطمئن باشید که کارکنان بخش خون‌گیری افراد حرفه‌ای و دوره‌دیده‌ای هستند و خواندن تجربه‌های شخصی شما بخشی از کار آنهاست و باعث شرم‌ساری شما نخواهد شد.

• گاهی اوقات افراد به صورت دسته‌جمعی و در یک اقدام نمادین برای اهدای خون مراجعه می‌کنند. اگر شما مشکلات مورد بالا را دارید، لطفاً در رودربایستی گیر نکنید! بهترین بهانه این است که بگویید کم‌خونی فقر آهن دارید و از همراهی با دوستان‌تان خودداری کنید. می‌توانید پرفشاری خون یا فشارخون پایین را هم به عنوان بهانه‌ای برای انصراف خود اعلام نمایید.

• خون دادن وسیله‌ای برای یک چکاپ کامل نیست. بهتر است برای اطلاع از سلامت خود به یک آزمایشگاه مراجعه کنید نه مرکز اهدای خون! اگر برای دریافت نتایج آزمایش نمونه خون اهدایی خود اصرار بورزید، طبق دستورالعمل جهانی سازمان انتقال خون، شما فردی مشکوک تلقی خواهید شد و خون اهدا شده شما دور ریخته خواهد شد.

کد A70630

همه ما، همواره در فکر کمک به هم نوع به سر برده و می‌بریم و در تلاشیم تا به هر شکل ممکن با برطرف کردن نیاز دیگران (هرچه که هست) شادی را به چهره خسته و نیازمندان بازگردانیم.

همه ما، همواره در فکر کمک به هم نوع به سر برده و می‌بریم و در تلاشیم تا به هر شکل ممکن با برطرف کردن نیاز دیگران (هرچه که هست) شادی را به چهره خسته و

نیازمندان بازگردانیم. اهدای خون یکی از این شیوه ها است.

در اواسط قرن هفدهم میلادی «جین باپتیست دنیس» برای نخستین بار توانست با اهدای خون خود به یک بیمار، گام بلندی برای رفع نیاز حیاتی یک هم نوع بردارد. نهم مرداد، سالروز تشکیل سازمان انتقال خون بود. به همین مناسبت نگاهی داریم به اهدای خون، فواید آن و برخی نکات مرتبط به اهدای این هدیه ارزشمند:

بسیاری از ما بر این باوریم که اهدای خون تنها به نفع نیازمندان این مایع حیاتی است و با این کار زندگی را به دیگران هدیه داده ایم. اما حقیقت آن است که اهدای خون پیش از آنکه حرکتی انسان دوستانه و با هدف بازگردان زندگی به نیازمندان باشد، گام مهمی برای حفظ سلامتی فرد اهداکننده است.

یکی از دلایل تاثیر اهدای خون بر سلامتی فرد اهداکننده آن است که پیش از هر بار اهدای خون سلامت فرد اهدا کننده با سنجش میزان فشار خون، ضربان قلب، میزان هماتوکریت های خون (گلبول های قرمز خون) بررسی شده و سپس اجازه اهدا به فرد داده می شود. به این ترتیب بسیاری از بیماری های فرد مانند فشار خون بالا، مشکلات خونی، ناراحتی های قلبی و... با همین آزمایش های به ظاهر ساده اما مهم شناسایی می شود.

بنابراین زمانی که با هدف اهدای خون به دیگران مورد آزمایش قرار می گیریم، ناخواسته وضعیت خود را نیز مورد بررسی قرار داده ایم. پژوهشگران دانشگاه کانزاس امریکا و کوپپو فنلاند با بررسی ۶۵۰۰ فرد بالای ۵۰ سال که به طور مرتب خون اهدا می کردند، دریافتند دلیل اصلی سلامت این افراد به ویژه عدم ابتلای آنها به بیماری های قلبی عروقی به ویژه سکته قلبی، متعادل بودن میزان آهن خون این افراد است.

نیاز گروه های ویژه

پژوهش های پزشکان دانشگاه کانزاس امریکا نشان می دهد، مردان غیرسیگاری که به طور مرتب خون می دهند، ۳۰ درصد کمتر از همسالان خود که در شرایط مشابه آنها قرار داشته اند، اما خون اهدا نمی کنند، در معرض خطر بیماری های قلبی عروقی به ویژه سکته قلبی قرار دارند. مجموعه پژوهش های مرکز پژوهش سلامت قلب و عروق امریکا روی ۳۸۵۵ زن و مرد بالای ۴۰ سال نشان داد نیمی از این افراد به دلیل اهدای خون منظم و تعادل میزان آهن خون شان به هیچ نوع بیماری قلبی عروقی دچار نشده اند، اما نیمی دیگر به دلیل آنکه اهدای خون نداشتند، به بیماری های قلبی عروقی از نوع خفیف تا حاد دچار شده اند.

پژوهشگران معتقدند افزوده شدن رفتارهای نادرستی مانند کشیدن سیگار، تغذیه نامناسب، عصبانیت و زمینه ارثی ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، به ترک عادت مطلوب اهدای خون، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی به ویژه سکته قلبی را تا ۵۰ درصد افزایش می دهد.

یک پرسش و چند پاسخ

برخی معتقدند اهدای خون آن طور که پژوهشگران اعلام می کنند، تاثیر چندانی در کاهش یا جلوگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی یا حملات قلبی ندارد. به عبارتی عقیده دارند اهدای خون تنها یک عامل جانبی بوده و نمی توان از آن به عنوان شاخصی برای حفظ سلامت افراد یاد کرد. در پاسخ به این عقاید چند نکته را یادآوری می کنیم:

کاهش سطح آهن خون (فریتین) با اهدای خون به اثبات رسیده است و از این قاعده با عنوان «فرضیه آهن» یاد می کنند. به این معنی که کاهش و تعادل میزان آهن خون یکی از شاخص های کنترل کننده بیماری های قلبی عروقی به ویژه حملات قلبی است.

با هر بار اهدای خون، غلظت خون کاهش می یابد. تعادل غلظت خون یکی دیگر از شاخص های کنترل بیماری های قلبی عروقی است.

پیش از هر بار اهدای خون سلامت اهداکننده از جهت میزان فشار خون، ضربان قلب و میزان گلبول های قرمز و دمای بدن سنجیده می شود. به این ترتیب بسیاری از بیماری ها در همان مراحل اولیه قابل شناسایی و پیشگیری است.

کاهش سکته قلبی با اهدای خون

براساس پژوهش های پژوهشگران دانشگاه آکسفورد، اهدای خون به طور مستقیم باعث کاهش خطر حملات قلبی می شود. پژوهشگران این مرکز با بررسی وضعیت ۲۶۸۲ مرد بین ۴۲ تا ۶۰ سال دریافتند مردان این رده سنی که به طور مرتب، هر دو ماه یک بار خون اهدا می کنند نه تنها از جهت سلامت عمومی در شرایط بسیار مناسبی به سر می برند، بلکه وضعیت خون آنها نیز بسیار مطلوب است.

پژوهشگران دانشگاه کوپپو فنلاند نیز طی یک دوره پنج ساله وضعیت ۱۵۳ فرد اهداکننده خون را تحت نظر قرار دادند. در پایان این دوره دریافتند اهدای خون به صورت مرتب، خطر حمله قلبی را تا ۸۶ درصد در این افراد کاهش داده است (در مقایسه با همسالان خود که خون اهدا نمی کنند).

در بین این ۱۵۳ نفر تنها یک درصد حمله قلبی مشاهده شد که دلیل آن نیز عللی چون کشیدن سیگار، چربی خون بالا، عصبانیت و استرس اعلام شد. این رقم (یک درصد) در مقایسه با رقم ۹/۸ درصد حمله قلبی در میان افرادی که به رفتارهای نامناسب ذکر شده مبتلا بوده و خون نیز اهدا نمی کنند، رقم بسیار اندکی است.

به این ترتیب می توان گفت افرادی که اهدای خون را به ضرورتی در زندگی خود بدل کرده اند، سلامتی شان را تضمین کرده اند. اگر به عادت اهدای خون، امتناع از کشیدن سیگار، مصرف غذاهای کم چرب و تسلط بر اعصاب را نیز بیفزاییم، به شرایط ایده آلی از سلامت دست می یابیم.

آداب پیش از اهدا و پس از آن

بهتر است پیش از اهدای خون و پس از آن، این نکات را رعایت کنیم تا به مشکل خاصی برخوردیم:

الف) پیش از اهدا:

پیش از اهدا، فرد مسوول باید با انجام آزمایش های لازم از سلامت اهداکننده مطمئن شود. نوشیدن آب و آمیوه پیش از اهدای خون ضروری است. نوشیدن مایعات مانع از کاهش آب بدن شده و گردش خون را تسهیل می کند. خوردن چند قطعه بیسکویت یا کمی نان و پنیر باعث جلوگیری از افت ناگهانی فشارخون فرد اهداکننده در حین اهدا می شود.

ب) پس از اهدا:

بعد از اهدای خون لازم است تا حجم مایعات بدن به حد طبیعی و مناسب بازگردد. بنابراین باید بعد از خون دادن بلافاصله آب یا مایعات دیگر بنوشیم. تا ۱۲ ساعت پس از اهدای خون باید از انجام حرکات ورزشی یا هر نوع فعالیت سنگین دیگر مانند دویدن، بلندکردن اشیای سنگین، بالارفتن از پله و... پرهیز کرد.

از شستن ناحیه خون گیری شده (دست) یا تماس آن با اجسام یا حتی لباس باید پرهیز کرد. حداقل تا ۶ ساعت نیز نباید هرگونه ضربه یا فشار یا هر نوع استرس دیگری به محل خون گیری وارد شود. حتی تعویض لباس نیز باید با احتیاط انجام شود. در صورت مشاهده هرگونه خون ریزی، تورم، خارش و سوزش یا تغییر رنگ محل خون گیری به پزشک یا مرکزی که خون داده اید، مراجعه کنید.

اهدای ممنوع

اهداکننده باید حتماً این سه شرط را داشته باشد. در غیر این صورت اهدای خون برای او ممنوع است.

وزن اهداکننده باید حداقل ۴۵ کیلوگرم باشد.

سن فرد اهداکننده باید بین ۱۸ تا ۷۰ سال باشد.

اهداکننده باید از سلامت کامل جسمی و روحی برخوردار باشد.

به این ترتیب اهدای خون در صورت بروز یکی از این مشکلات ممنوع است.

اگر از هر نوع آنتی بیوتیک استفاده می کنیم، حداقل تا پنج روز پس از آخرین روز مصرف دارو نباید خون بدهیم.

افراد مبتلا به آبله مرغان تا التیام کامل جوش های صورت و بدن نباید خون بدهند. به این ترتیب تا یک ماه پس از التیام کامل بثورات، اهدای خون ممنوع است.

افرادی که تحت هر نوع عمل جراحی قرار گرفته اند، نباید تا یک سال خون اهدا کنند.

سرماخوردگی نیز یکی دیگر از مواردی است که باعث ممنوعیت اهدای خون می شود.

افراد مبتلا به دیابت نباید خون اهدا کنند. بهتر است حتی افرادی که تحت نظر پزشک بوده و قند خون شان در حد طبیعی است نیز خون ندهند.

ابتلا به عفونت ها به ویژه عفونت گوش، گلو و بینی مانعی برای اهدای خون است.

اگر به هر دلیل دندان ها یا لثه های مان بیمار بوده یا در حال درمان هستیم، نباید خون اهدا کنیم.

اگر از دارو (هر نوع دارو) استفاده می کنیم، تا پایان دوره درمان و مصرف دارو، اهدای خون ممنوع است.

تب نشانه بروز بیماری یا مشکلی در بدن است. بنابراین تا شناسایی علت بروز تب و درمان کامل، اهدای خون ممنوع است.

افرادی که هر قسمتی از بدن شان را تاتو کرده اند نباید تا یک سال خون بدهند.

چند نکته تکمیلی

براساس آمار فقط ۵ درصد از افراد واجد شرایط در هر کشور داوطلبانه اقدام به اهدای خون می کنند و بقیه افراد به دلایل مختلف، اعم از ترس از اهدا، ترس از آلودگی به ایدز و دیگر بیماری ها از اهدا سر باز می زنند.

آمارها نشان می دهد تبلیغ سازمان ها و نهادهای مختلف برای اهدای خون هر سال رقمی بین ۵ تا ۹ درصد به تعداد اهداکنندگان می افزاید اما دلایل مختلف مانع از آن می شود که جامعه جهانی به رقم ثابتی برای اهداکنندگان برسد.

فاصله بین هر بار اهدای خون ۵۶ روز است. به این ترتیب هر ۵۶ روز یک بار می توان خون اهدا کرد.

هر فرد اهداکننده قادر به تامین نیاز حداقل سه نفر نیازمند به خون است، چرا که پس از اهدا، خون به سه بخش شامل گلبول های قرمز، پلاسما و پلاکت تقسیم می شود. به این ترتیب نیاز سه فرد در سه زمینه متفاوت برآورده می شود.

از آنجایی که نمی توان بیش از زمان مشخصی خون را ذخیره کرد، بنابراین همیشه با کمبود خون در سراسر جهان روبه رو هستیم، به این ترتیب همواره به اهدای خون نیاز است. فصل تابستان را فصل خاموشی و ریسک اهدای خون می دانند. خاموشی از آن جهت که تعداد اندکی به اهدای خون تمایل دارند و ریسک از آن جهت که به دلیل گرمای هوا و افزایش تعداد بیماران مبتلا به بیماری های گوناگون و افزایش میزان تصادف ها به دلیل افزایش میزان سفرها، بیش از هر فصل دیگری با کمبود ذخیره خون روبه رو هستیم. این وضعیت در همه کشورهای جهان مشاهده می شود.

لازم به ذکر است در صورت وجود سوابق زیر باید پزشک انتقال خون در جریان قرار گیرد:

- آلرژی‌ها: کهیر و آلرژی تنفسی و ...

- سابقه غش، صرع و تشنج

- سابقه اعتیاد به مواد مخدر تزریقی

- سابقه اعمال جراحی

- سابقه رفتارهای پرخطر (تماس جنسی خارج از چهارچوب خانواده)

- سابقه خالکوبی، حجامت و تتو

- سابقه زردی و یرقان در خود یا خانواده

- مسافرت به مناطق آندمیک مالاریاخیز

- سابقه بیماری های قلبی و عروقی

- سابقه مصرف دارو

«س.همایون میر»