

تبرعك بالدم حياة لهم





التبرع بالدم عمل إنساني رائع ، يساهم في إنقاذ حياة الآخرين، فكميات الدم المتاحة غالباً غير كافية لتلبية الحاجة المستمرة ، كذلك لا يمكن توقع حالات الطوارئ أو الحوادث التي تحدث في أي وقت، في هذه النشرة نرشدك على ما يجب عليك فعله قبل وبعد عملية التبرع بالدم وأنواع التبرع بالدم والحالات المتبرع لها.

ما هو التبرع بالدم؟

هو سحب كمية من دم المتبرع تقدر بحوالي **(450 مليلتر)** وهي كمية قليلة بالنظر إلى ما يحتويه الجسم من كمية دم (5 - 6 لتر) وتستغرق عملية التبرع بالدم حوالي 30 دقيقة وهي مهمة لتلبية الحاجة المستمرة للدم.



يعوض الجسم كمية السوائل (البلازما) المتبرع بها خلال 24 ساعة بينما المكونات الأخرى لفترة قد تصل إلى 8 أسابيع.



أنواع التبرع بالدم:

هناك عدة أنواع للتبرع بالدم أكثرها شيوعاً هو:

التبرع بوحدة دم كاملة

أو أحد مكونات الدم كالصفائح الدموية أو البلازما.

التبرع بالصفائح الدموية:

التبرع بالصفائح الدموية هي نوعية خاصة من التبرع بالدم تتم بواسطة جهاز لفصل الخلايا الدموية يسمى (machine Apheresis) يقوم بسحب الدم من المتبرع ثم فصل مكونات الدم المختلفة ثم يعود الدم لجسم المتبرع وتبقى الصفائح الدموية في الجهاز ليتم تجميعها في وحدة واحدة.

وتعد الصفائح الدموية مهمة في إيقاف النزيف كما أنها مهمة لعلاج الكثير من المرضى الذين يعانون من نقص يف كمية الصفائح الدموية ومرضى السرطان وبعض المرضى الذين تتم لهم عمليات زراعة الأعضاء.

علمًا بأن وحدة واحدة من الصفائح الدموية المجمعة من الجهاز تعادل كمية الصفائح المجمعة من 5-6 وحدات دم كاملة.





قبل تبرعك بالدم:

- تناول وجبة خفيفة قبل التبرع بالدم، تناول الطعام بانتظام عموماً؛ للحفاظ على استقرار مستوى السكر في الدم، وتجنب الشعور بالدوار بعد التبرع.
- اشرب 500 مل من الماء مباشرة قبل التبرع بالدم؛ لتجنب الدوار، أو الإغماء بعد التبرع بالدم.
- تجنب ممارسة تمارين رياضية شديدة، أو رفع الأحمال الثقيلة يوم التبرع بالدم.
- حاول النوم ما بين 7 إلى 9 ساعات في الليلة السابقة للتبرع.

بعد تبرعك بالدم:

- اجلس لمدة 2-5 دقائق، وقبل مغادرة مكان التبرع بالدم، خذ قسطاً من الراحة لمدة 10-15 دقيقة.
- تجنب النشاط البدني الشديد يوم التبرع بالدم.
- اشرب السوائل بكثرة مع وجبة خفيفة.
- إذا شعرت بالدوار (حرارة، تعرق، ارتعاش، رعشة، أو غثيان)، استلقِ على الفور، وخذ قسطاً من الراحة؛ حتى تشعر بتحسن، واشرب الكثير من السوائل.
- عادة ما تكون كدمات مكان الإبرة غير ضارة وتختفي بمرور الوقت.
- إذا خرج دم مرة أخرى من مكان التبرع، اجلس وارفع ذراعك، واضغط على المنطقة التي يخرج منها الدم لمدة 5 دقائق.



الحالات التي تمنع من التبرع بالدم بشكل دائم:



الشخص المصاب بأحد
أمراض الدم الوراثية
كالثلاسيميا والأنيميا
المنجليّة...الخ.

الشخص المصاب بأحد
الأمراض المعدية
كالإيدز أو التهاب الكبد
الفيروسي بأنواعه أو
الزهري...الخ.

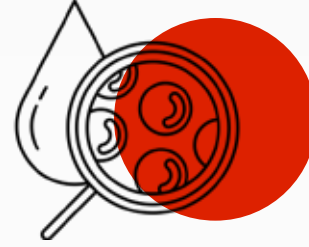
الشخص الذي مارس
الجنس خارج إطار
العلاقة الزوجية.

الشخص المصاب بأحد
الأمراض المزمنة مثل:
كالسرطان وأمراض
القلب والصرع.

الحالات التي تحتاج لنقل الدم:



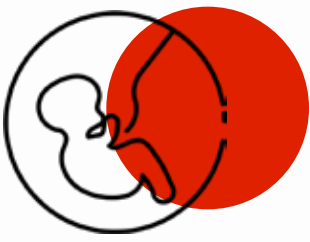
بعض مرضى
السرطان



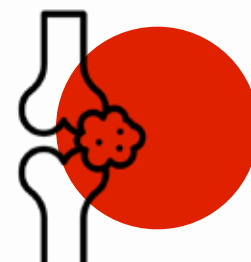
أمراض الدم
الوراثية
كالثلاسيميا
الكبرى



المصابون في
حوادث الطرق
والكوارث



بعض حالات
الولادة

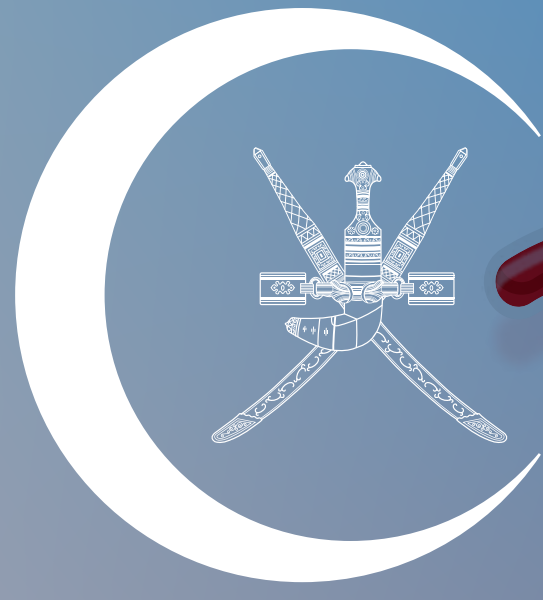


حالات فشل
نخاع العظم



بعض العمليات
الجراحية





وزارة الصحة
Ministry of Health

نتطلع لمواصلة إثرائكم في النشرة القادمة!
يمكنكم تصفّح جميع النشرات التثقيفية عبر الرابط:

www.moh.gov.om

   OmaniMOH   OmanHealth