

من یک اهدا کننده خون مستمر هستم

قبل از اهدای خون

- روز قبل از اهدا و در روز اهدا وعده های غذایی مقوی و کامل میل نمایند.
- شب قبل از اهدای خون خوب بخوابید.
- قبل از اهدا ۱ الی ۲ لیوان آب یا آهپوه بنوشید. با این کار سیستم گردش خون می تواند آبی را که بدن طی فرآیند اهدای خون از دست داده، بلافاصله از بافت های اطراف به دست آورد.
- در زمان انتظار از صندلی های سالن جهت نشستن استفاده نمایند و از ایستادن به مدت طولانی بپرهیزند.
- از موقعیت ها و شرایط استرس زا نظیر مکالمات تلفنی تنش زا صرف نظر کنید.
- حین اهدا از نگر داشتن مواد خوراکی مثل آدامس در دهان بپرهیزد و در صورت استفاده از عیتک آن را حین اهدای خون از چشمان خود بردارید.

بعد از اهدای خون

- بازوی خود را چند دقیقه بالا نگه داشته و روی محل ورود سوزن به بازو را فشار دهید.
- در حالت دراز کش و سپس نشسته چند دقیقه استراحت نمایند.
- برای بلند شدن از وارد کردن فشار به بازویی که از آن خون اهدا نموده اید بپرهیزید.
- بلافاصله با مایعاتی مانند آهپوه و مقداری خوراکی سبک که در اختیار شما قرار می گیرد از خود پذیرایی نمایید.
- چسب روی محل ورود سوزن را تا ۲ ساعت بردارید.
- برای برداشتن یا حمل کیف و مانند آن از بازوی اهدا استفاده ننمایید.
- ۴ الی ۵ ساعت از مصرف دخانیات بپرهیزید.
- تا ۲۴ ساعت از ورزش های سنگین و رفتن به ارتفاع بپرهیز نمایند.
- در صورت احساس سبکی در سر فوراً بنشینید.
- طی روزهای بعد از وعده های خوراکی مقوی و مایعات فراوان استفاده نمایند.

اهدای خون داوطلبانه

در کشور ما اهداکنندگان خون به صورت داوطلبانه، بدون هیچگونه چشمداشت و بر اساس انگیزه های انسانی برای اهدای خون اقدام می نمایند. بر اساس تجربیات و پژوهش های جهانی اهدای خون داوطلبانه توصیه شده ترین راه تامین خون و فرآورده های خونی می باشد. تا آنجا که سازمان جهانی بهداشت رسیدن به اهدای خون صد در صد داوطلبانه را برای تمامی کشورها مورد تأکید قرار داده است. مایه مباحث است که کشور ما در کنار سایر کشورهای توسعه یافته با مشارکت شما هموطنان نوع دوست و عزیز سال ها پیش تر از چشم انداز سازمان جهانی بهداشت به شاخص صد در صد اهدای خون داوطلبانه دست یافته و ارائه خدمات بهتر را برای بیماران به ارمغان آورده است.



سازمان انتقال خون ایران

تنها متولی تامین خون و فرآورده های خونی در کشور می باشد که با در راستای تحقق رسالت خود که همانا «تامین خون کافی و سالم» می باشد، با بهره گیری از آخرین استانداردها و امکانات موجود تجربه ای مطلوب از اهدای خون برای شما فراهم نماید.

اهمیت اهدای خون مستمر

خون ماده ای ارزشمند است که تنها از منابع انسانی تامین می شود و با وجود همه پیشرفت های علمی تا کنون جایگزین مناسب دیگری برای آن ساخته نشده است. انسان هایی که داوطلبانه و بی هیچ چشمداشتی خون خود را برای کمک به هموعان اهدا می کنند، افرادی متمایز بوده و در این میان افرادی نیز هستند که به طور مستمر خون اهدا می نمایند که به آنها «اهداننده خون مستمر» می گویند. اهداننده مستمر خون کسی است که حداقل ۲ بار در سال اقدام به اهدای خون می نماید. این اهدانندگان بهترین و قابل اتکا ترین منبع تامین خون مورد نیاز بیماران می باشند.

اهدانندگان مستمر خون:

- ۱- پاوران همیشگی بیماران نیازمند که به خون هستند که به محض تماس و درخواست از آنها می توان امیدوار بود در اسرع وقت برای اهدای خون مراجعه خواهند نمود.
- ۲- بر اساس زمانبندی و برنامه اعلامی از سوی مراکز انتقال خون می توان از آنها تقاضا نمود تا با توجه به نیاز مراکز درمانی برای اهدای خون مراجعه نمایند؛ این مراجعه مستمر از یک سو باعث اطمینان خاطر بیماران نیازمند به خون گردیده و از دیگر سو منابع از انباشت فرآورده های خونی (با توجه به زمان نگهداری محدود) بیش از نیاز در بعضی از ایام سال می گردد.
- ۳- اهدانندگان مستمر خون با هر بار مراجعه، اطلاعات بیشتری در زمینه اهمیت سلامت خون، پرهیز از رفتارهای پرخطر و صداقت در پاسخگویی به پرسش های مصاحبه قبل از اهدا کسب می کنند؛ و به این ترتیب ضریب اطمینان به خون های اهدایی به بالاترین حد ممکن می رسد.

حقایق درباره اهدای خون

از هر ۱۰۰ نفر در کشور ۲ نفر اهداننده خون هستند.



خون قابل ساخته شدن نیست و تنها منبع تامین آن اهدای خون است.



یک واحد خون اهدا شده می تواند به درمان سه نفر کمک کند.



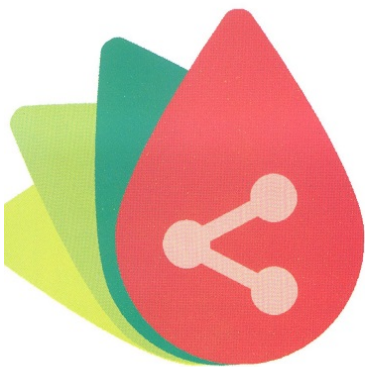
درمان به وسیله تزریق خون به طور متوسط به سه واحد خون و فرآورده نیاز دارد.



هر اهدا کننده می تواند خون کامل و یا سایر اجزای خون خود را نظیر پلاسما، پلاکت و گلبول قرمز اهدا نماید.



خون و فرآورده های خونی زمان و شرایط نگهداری ویژه ای دارند. معمولاً فرآورده گلبول قرمز تا ۳۵ روز در دمای یخچال قابل نگهداری است.



با اهدای خون،
زندگی را
به اشتراک
بگذاریم

Share Life, Give Blood

کارت اهدانندگان مستمر

مراکز انتقال خون سراسر کشور برای اهدانندگان خون مستمر خود، کارت های شناسایی صادر می کنند که این کارت ها با توجه به تعداد اهدای خون رنگ های متفاوتی دارند.

با دست یافتن به حد نصاب دفعات اهدای خون که برای هر کارت تعریف گردیده است رنگ کارت شما ارتقا می یابد. به طور مثال رنگ نقره ای برای اهدانندگان با تعداد اهدای خون بالاتر از ۴۰ بار برای خانم ها و بالاتر از ۵۰ بار برای آقایان و رنگ طلایی برای اهدای خون بالای ۷۰ بار برای خانم ها و بالای ۱۰۰ بار برای آقایان می باشد.

پس از اتمام مراحل اهدای خون و ترک محل خونگیری، در صورت احساس هرگونه ناراحتی با نزدیک ترین پایگاه انتقال خون محل زندگی تان تماس بگیرید.



جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت

www.ibto.ir

و یا به مراکز اهدای خون محل سکونت خود مراجعه فرمایید.