

نجات جان ۳ انسان با هر بار اهدای خون

آن چه باید در روز ملی اهدای خون درباره ضرورت این کار نیکو کارانه، مراحل آن، تصورات رایج اما اشتباه درباره اش و ... بدانید به همراه گفتوگو با مدیر کل انتقال خون خراسان رضوی



مجدد حسین زاده | روزنامه نگار

پرونده

راستش را بخواهید، من خودم تا حالا خون اهدا نکردم. اما این بار که قرار شد برای تهیه یک گزارش به مرکز اهدای خون مراجعه کنم، تصمیم گرفتم که به عنوان یک اهداکننده بار اولی در این امر خیر شرکت کنم. طبیعتاً از چند روز قبل، کمی استرس داشتم که آیا اهدای خون باعث کم خونی بدنم نخواهد شد؟ آیا بعد از آن، احساس ضعف نخواهم کرد؟ آیا فرایند اهدای خون، سخت و دردناک نیست؟ و ... با این حال، تصمیم گرفته بودم که بعد از گفتوگو با دکتر «سعید اصغریان» مدیر کل انتقال خون خراسان رضوی، من هم برای اولین بار به جرگه اهداکنندگان خون بپیوندم. ۹ مرداد، روز ملی اهدای خون است و به همین بهانه در پرونده امروز زندگی سلام درباره ضرورت مشارکت حداکثری در این امر خواهیم گفت و از قهرمانانی می گوئیم که با هر بار اهدای خون، جان ۳ نفر از هموطنانمان را نجات می دهند. با ما همراه باشید.



در زندگی سلام امروز بخوانیم:

استرس چطور باعث تشدید دردی می شود؟

میوه هایی که مناسب میل کردن در شب نیست

غفلت غم انگیز والدین از تمجید فرزندان

ویدئویی در شبکه های اجتماعی پربازدید شده که از نوجوان می پرسد: «آخرین باری که پدر و مادر از تعریف کردن، کی بوده؟» و همه آن ها پاسخ می دهند که یادم نیست

تابودی افسردگی در سالمندی با مصرف میوه

خاطره اولین اهدای خون



علیرضا کاردار | روزنامه نگار

بعد از چهل و چند سال زندگی، شجاعتم را جمع کردم تا برای اولین بار خون بدهم. با همسر به پایگاه انتقال خون رفتم. تا وارد شدیم صدایمان زدن برای معاینه. دکتر از همه چیز پرسید، انواع بیماری ها، سفرها، رابطه ها، مصرف کردنی ها و غیره. با احترام و احتیاط نمونه خون و فشار خون گرفت و گفت شرایطش را داری و پروتوی صف. تاکید کرد که قبلش حسابی آب بخور و روی برگه هم نوشت آب میوه، دورش خط کشید و ستاره هم زد! از اتاق که بیرون آمدم دیدم همسر ناراحت است. گفته بودند این طرف های پیدایت نشود که به جای خون گرفتن باید خون و سرم هم بپوشیم! با دلپره وارد اتاق شدم. خون دهنده های عزیز دراز به دراز روی چند تخت، دوره خوابیده بودند. در اتاق پذیرایی که کنار اتاق خواب بود، تا جایی که جا داشتیم آب خوردم. می خواستم زمان هم بخرم که دیرتر زیر سوزن بروم. ولی گفتند بس است، بیاب خواب!

به پرستاری که مسئول من بود گفتم: «من اولین بارمه. خیلی هم می ترسم، تو رو خدا هوامو داشته باشین.» خانم پرستار گفت خیالت راحت. آقای تخت کناری تا فهمید بار اولم است، گفت: «من سالی چند بار میام، سوزنش درد داره ولی من بیشتر از چسب هاش می ترسم!» ترسم کم بود که این هم اضافه شد! پرستار آن قدر با احتیاط شروع کرد که داشت حوصله ام سرمی رفت. بعد از کلی تلاش پرسید: «یادت رفته رگ هاتو با خودت ببیاری؟!» همین را که داشتم، رگم پیدا نمی شد. چند دقیقه بعد سه نفری بالای سرم بودند تا بلکه یک رگ به دردیخوری پیدا کنند. قسمشمان می دادم که: «تورو خدا پیدا کنین، اگه برم دیگه این طر فایده ای نمی شه ها!» خلاصه به بدبختی یک رگ پیدا شد. خوشحال بودم که ناگهان دستگاه کنار تختم شروع کرد به بوق زدن. پرسیدم:



عکس: تیمسار دهقان

«تمام شد؟» پرستار گفت: «نه بابا، خون نمیاد. مشت کن... شل کن... ول کن... نگران این بودم که نکن کارم راه نیفتد. خانم پرستار هم عرق ریزان دنبال رگ می گشت و هی معذرت می خواست که «داری آذیت می شی و دفعه اول با خاطره بد از این جانی.» جالب این بود که بقیه تخت هایم آمدند و هنوز نخوابیده کیسه اپرمی کردند و می رفتند، ولی من به اندازه یک عمل قلب باز، دراز کشیده بودم تا چند قطره خون از رگم بیرون بیاید! دستگاه وسط بوق زد، صدایش قطع شد. خوشحال پرسیدم: «خونم راه افتاد؟» خانم پرستار گفت: «نه بابا، صداشو قطع کردم که استرس سی نشی!» فایده ای نداشت. پرستار سوزن را بیرون کشید، یواشکی به کیسه نگاه کردم. نصفش پر شده بود. گفتم بس؟ گفت نه، ۱۰۰ سی سی شده. گفتم: «خب بیا این بقیه شو از این دستم بگیرین.» گفت: «از اون یکی باید ۴۰۰ تا بگیرم که دیگه جونش رو نداری، بر ۳ ماه دیگه بیا.» کیسه بخود آورد و روی دستم گذاشت. پانسمان کرد و گفت فلان کار را ایکن و نکن تا کیود نشود. پرسیدم: «حالا این قدر به درد کسی می خوره؟» جوری گفت «حالا...» که فهمیدم به دردمی خودم. پرستار در حالی که مواظب بود ناگهانی بلند نشوم و حالم بد نشود، گفت: «همین قدر هم برای بدنت مفیده، برو.» در حالی که اصلاً چیزی نم نبود، گفتم: «من که برای آب سلامتی خودم نیومده بودم، می خواستم خونم به درد بیمارها بخوره.» پرستار هاتشکر کرد و دو گفتند مهم نیت بوده. ناراحت و بااگره خواستم بیرون بروم که گفتند برو اتاق پذیرایی یک و آب میوه ات را بخور. گفتم: «نه مرسی، من که خون ندادم.» گفتند: «برو بخور!» سپس اقلان اجازه بدین پول آب میوه و یک و سوزن و کیسه و پانسمانی که برام حرم کر دین رو بدم...» که دیگر حس کردم خیلی حرف می زنم! البته دفعه های بعد دستم را عوض کردم و خیلی راحت گذشت. حتی کندن چسب هم درد ندارد، اصلاً نترسید.

خون دادن باعث کم خونی نمی شود

از او در خصوص رایج ترین باور اشتباه مردم درباره اهدای خون می پرسیم که می گوید: «اصلی ترین تصور اشتباه این است که وقتی یک فرد خون می دهد، دچار کم خونی و ضعف می شود و این جایگزینی خون یک فرایند طولانی مدت است در صورتی که این طور نیست. یعنی ما به ازای هر



فقط ۵ درصد از اهداکنندگان خون بانوان هستند

مدیر کل انتقال خون خراسان رضوی درباره درصد آقایان و بانوان اهداکنندگان خون می گوید: «بانوان معمولاً فکر می کنند که بیشترشان کم خون هستند و اهدای خون به بدنشان ضرر می رساند، در صورتی که این طور نیست. همان طور که گفتیم پزشکی که در اداره اهدای خون مستقر است، حتماً به لحاظ بالینی و حتی اگر نیاز باشد، تست هم انجام می دهد تا مطمئن بشود خطری برای اهداکننده به

ندارد. یعنی بیماری که نیازمند به خون می شود، تنها چیزی که می تواند جان او را نجات دهد، این است که خون به رگ های او تزریق شود. در این شرایط اگر ما نتوانیم تامین به موقع و کافی از خون سالم و فرآورده های آن داشته باشیم، متأسفانه شاهد از دست دادن جان آن بیمار خواهیم بود.»

خون در هیچ کجای جهان جایگزین ندارد

اولین سوالی که شاید برای بیشتر ما پیش بیاید این است که اصلاً چرا باید خون اهدا کنیم؟ دکتر «اصغریان» درباره ضرورت و اهمیت اهدای خون می گوید: «سازمان انتقال خون یک وظیفه حیاتی و بی بدیل را بر عهده دارد و آن تامین خون کافی و سالم برای بیماران نیازمند به خون یا فرآورده های خونی است. نکته ای که وجود دارد این است که خون و فرآورده های خونی در هیچ کجای جهان جایگزین

هر واحد خون نجات دهنده جان ۳ نفر است

زمانی که ذخیره خون رزرو نداشته باشد، جرئت نمی کند اتاق عملش را فعال کند. یعنی کار بیمارستان ها و درمان، منوط به این تامین خون است و اگر این اتفاق نیفتد، سلامت مردم عزیز کشورمان به خطر می افتد.»



اهدای خون مزایای جسمانی و روانی دارد اما ...

چون یکی از رسالت های ما تامین خون کافی و سالم است بنابراین ما مزایای شخصی اهدای خون را نمی گوئیم تا فراد فقط برای سود شخصی به سراغ آن نیایند و آن خون یک وقتی سالم نباشد. اما در کل برای سلامت شخصی هم بسیار موثر و بسز است. در ضمن ما به اهداکنندگان خون، قهرمانان زندگی بخش می گوئیم. قهرمان به کسی می گوئیم که بتواند جان یک نفر را نجات بدهد یا یک خدمت بزرگی به جامعه و افراد کند. آیا اهداکننده خون که نجات دهنده جان چندین نفر است، قهرمان نیست؟»

«در کنار مزایای مطرح شده برای اهدای خون، چیزی که ما غالباً کمتر بر آن تاکید می کنیم این است که اهدای خود برای سلامت خود اهداکننده هم مفید است.» دکتر «اصغریان» با بیان این مقدمه می گوید: «اهدای خون برای فرد اهداکننده از جنبه های مختلف مفید است. علاوه بر مزایای روانی که باعث احساس ارزشمندی و حس خوب بعد از اهدای خون به خاطر نجات جان چندین نفر می شود، فوایدی برای سلامت جسمی هم دارد و به بدن سود می رساند. من از ذکر تک تک این مزایا پر هیز می کنم

از هر ۳ نفر یک نفر در عمرش به خون نیاز پیدا می کند

«تقریباً از هر سه نفر، یک نفر در طول عمرش نیاز به خون و فرآورده های خونی پیدا خواهد کرد و این یک نفر می تواند خود فرد، خانواده اش یا نزدیکانش باشد. این جاست که اهمیت اهدای خون پررنگ تر می شود.» دکتر «اصغریان» با این مقدمه می افزود: «خدا را شکر در کشورمان چندین سالی است که فرایند اهدای خون، ۱۰۰ درصد داوطلبانه شده است. زمانی این طوری بود که اگر کسی نیاز به خون داشت، می گفتند اطرافیانش برون و خون بدهند تا روند درمانی فرد طی بشود. ما از این مرحله عبور

کردیم و فقط درخواست بیمارستانی به ما داده می شود و ما از خونی که اهداکنندگان داوطلبانه دادند، در اختیار بیمارستان و بیمار قرار می دهیم. این جزو اختیارات سازمان انتقال خون ایران است چون بسیاری از کشورها این طور نیستند. حتی یک زمانی، مردم خودمان پول می دادند و خون می گرفتند که الان این فرایند ۱۰۰ درصد داوطلبانه شده است. اما در حال حاضر ما شاهد شدت تقاضای خون برای انجام مراحل درمانی هستیم و لازم است متناسب با این رشد، افزایش اهدای خون را داشته باشیم.»

پلاکت خون بین ۳ تا ۵ روز قابل استفاده است

مستمر و روزانه است. گلبول قرمز فشرده هم در عرض ۱۵ روز باید مصرف شود تا اثر بخشی آن پایین نیاید. ما یک مرکز پخش خون داریم که با بیمارستان ها و مراکز درمانی در ارتباط است و آن ها بر اساس شرایط بیمارها و تقاضاهای شان درخواست می دهند و ما از مرکز اهدای خون، به نیاز هایشان پاسخ می دهیم. آماده کردن و تامین کامل خون سالم برای بیماران و نظارت بر بانک خون های بیمارستانی تا این کار با کمترین عارضه انجام شود، وظیفه ماست که امیدوارم با مشارکت مردم در اهدای خون، موفق به انجام آن شویم.»



انجام شود. معمولاً خون کامل استفاده نمی شود مگر در زمان هایی که خون زیادی از بیمار رفته است و بیشتر از فرآورده های خونی استفاده می شود. نگهداری و مصرف این فرآورده ها، هر کدام شرایط خاص خودش را دارد. مثلاً دوره زمانی قابل استفاده پلاکت، بین ۳ تا ۵ روز است. بنابراین نیازمان به خون و فرآورده های خونی، یک نیاز

ویشه مدنظر ما دارد که افراد از یک ماه تا یک سال نمی توانند خون بدهند. به همین دلیل از حدود ۲۰ درصد از افرادی که به ما مراجعه می کنند، نمی توانیم دریافت خون داشته باشیم.»

۲۰ درصد مراجعه کنندگان شرایط اهدای خون را ندارند

اصلی ترین شرایط اهدای خون چیست؟ مدیر کل انتقال خون خراسان رضوی در پاسخ به این سوال می گوید: «ما یک سری شرایط عمومی داریم، یک سری شرایط اختصاصی. یکی از شرایط عمومی، سن است. افراد از ۱۸ تا ۶۵ سالگی می توانند برای اهدای خون اقدام کنند. یکی دیگر از آن شرایط، وزن است که باید بالای ۵۰ کیلوگرم باشد. همچنین زنان باردار یا افرادی که بیماری دارند که با اهدای خون به سلامت خودشان یا فردی که گیرنده خون است، آسیب می زند، نمی توانند اهداکننده باشند. سفر به بعضی مناطق مانند مالاریا خیزها یعنی جنوب کشور باعث معافیت از اهدای خون می شود که بستگی به شهر

