



التبرع بالدم عمل إنساني نبيل يساهم في إنقاذ حياة آلاف المرضى الذين يكونون في أمس الحاجة لنقل الدم. علماً أن واحد من كل عشرة مرضى يدخلون المستشفى هم في حاجة الى نقل الدم خصوصاً المرضى الذين يعانون من الأمراض الخبيثة والمستعصية اضافة الى بعض الامراض الوراثية. كالتلاسيميا التي يحتاج المريض لنقل الدم بشكل دوري وكذلك الأشخاص الذين تعرضوا لحوادث خطيرة فقدوا على أثرها كمية كبيرة من الدم. كل هؤلاء في أمس الحاجة لنقل الدم لإنقاذ حياتهم. ويشكل الإنسان المصدر الوحيد لهذا السائل الحيوي. فبرغم التقدم العلمي والتكنولوجي الكبير. إلا أن الدم لا يمكن تصنيعه او تخليقه. من هنا تتضح الأهميته العظيمة للتبرع بالدم. علماً ان الجسم يحتوي على 5-6 لتر من الدم تتجدد محتوياته بصفة مستمرة. وبامكان الإنسان السليم التبرع بالدم بشكل دوري من 1-3 مرات في السنة.

مكونات الدم

- البلازما: سائل أصفر شفاف يحمل جميع الخلايا الدموية وعوامل التجلط. الانزيمات والهرمونات المختلفة. كما يحمل الغذاء الى جميع أجزاء الجسم.
- كرات الدم الحمراء: تحمل الأكسجين من الرئة الى جميع اجزاء الجسم. معدل عمر هذه الكريات 120 يوم.
- كرات الدم البيضاء: تهاجم الجراثيم وحمي الجسم من خطرها بوظيفتها المناعية.
- الصفائح الدموية: تعمل على منع النزيف من الاوعية والمساعدة في تخثر الدم عند حدوث نزيف.



2013

ثقافة التبرع بالدم

جمعية اصدقاء مرضى التلاسيميا
مركز البيرة الطبي. الطابق الرابع. البيرة- فلسطين ص.ب:2252
رام الله- فلسطين
هاتف: 00 972 2 2412331
تلفاكس: 00 972 2 2412332
البريد الإلكتروني: Tpfs96@yahoo.com
الموقع الإلكتروني: www.tpfs.ps

فوائد التبرع بالدم

- الفائدة الإنسانية التي يتلقاها المتبرع بعد تبرعه بالدم.
- الفائدة المعنوية المتمثلة بشعور المتبرع بالرضا النفسي عن ذاته، حيث يشعر انه يؤدي واجبه، ويعزز احساسه بالانتماء والعطاء.
- تعزيز وتقوية أواصر المجتمع بخلق المبادرة بين الناس دعم العمل التطوعي والإنساني.
- زيادة نشاط وظيفه نخاع العظم في انتاج كميات جديدة من خلايا الدم.
- زيادة في نشاط الدورة الدموية.
- يقلل من نسبة الكوليستيرول والدهنيات الثلاثة في الدم.
- التقليل من نسبة الهيموجلوبين لدى الاشخاص المصابين بالارتفاع الدائم فيه، وبالتالي التخفيف من احتمال الإصابة بالجلطة الدموية من جراء هذه الزيادة كما هو الحال عند بعض الافراد.

من يمكنه التبرع بالدم

كل شخص يتمتع بصحة جيدة ويتراوح عمره ما بين 18-65 سنة للرجال وما بين 18-60 سنة للنساء، ووزنه لا يقل عن 50 كيلو جرام، وضغط دمه الطبيعي 120-130 / 80-90، ونسبة الهيموجلوبين لا تقل عن 12,5 جم/ديسيلتر للنساء و 14 جم/ديسيلتر للرجال. ان يكون المتبرع خالي من الامراض المعدية كالانفلونزا، والامراض المزمنة كالضغط والسكري، وتستطيع المرأة الحامل او المرضعة التبرع بالدم بعد مرور عام على الولادة.

يبلغ مقدار التبرع الكامل 450 مليلتر ويقوم الجسم بتعويض ذلك بشكل طبيعي خلال فترة قصيرة جداً من الزمن ويمكن التبرع بالدم للرجال كل ثلاثة شهور وللنساء كل اربعة شهور.

كيف تتم عملية التبرع بالدم

يتم التبرع بالدم تحت ضوابط معينة وبعد تعبئة استمارة المتبرع، لضمان سلامة وصحة المتبرع قبل كل شيء، حيث ان المتبرع يمر بمجموعة من الفحوصات قبل التبرع للتأكد من استطاعته ذلك ودون المساس بسلامته، ومن هذه الفحوصات: فحص نسبة الهيموجلوبين، الضغط، النبض، الوزن، والحالة الصحية للمتبرع بشكل عام، علاوة على مراقبة الفريق الطبي المختص له اثناء التبرع. يأخذ المتبرع قسطاً من الراحة بعد التبرع لفترة بين 5-10 دقائق يتناول خلالها العصير، ثم يقوم المتبرع بمزاولة حياته اليومية المعتادة بصورة طبيعية جداً.



ماذا يجري بالدم بعد سحبه

قبل إعطاء الدم للمرضى يجري فحصه للتأكد من خلوه من الامراض المعدية التي تنتقل بواسطة نقل الدم او الاتصال الجنسي. ويتم اتلاف الملوث منها و يستعمل الدم الصالح فقط. كما يجري فصل الدم الى مكوناته الخاليا الحمراء، البلازما، الصفائح الدموية، والراسب البارد، ليتم علاج المرضى بالمكونات التي تنقصهم ويخزن بدرجات الحرارة المناسبة لكل مكون ولمدة الصلاحية المحددة، ويتم صرفها للمرضى بطلب من الطبيب المعالج.

نصائح للمتبرع

- يفضل تناول قليلا من الطعام قبل التبرع بالدم بساعتين.
- عدم التدخين لمدة ساعة قبل وبعد التبرع.
- عدم مغادرة سرير التبرع إلا عندما يطلب ذلك ويمكنك العودة الى ممارسة اعمالك اليومية بعد تبرعك بالدم.
- الابتعاد عن الاعمال الشاقة خلال اليوم، مثل شخص يعمل بشركة كهرباء.

بادرة حسنة تحتاج الى دعم.. وشعور نبيل اتجاه النفس البشرية واحاسيسها.. إن توعية أفراد المجتمع بمثل هذه الامور أمر مطلوب... الى ان يتم تثقيف المجتمع وحثه يجب القول للجميع ان المبادرات الفردية ممكنة...

التبرع بالدم يمكن ان يكون في اي يوم، ويمكن لأي مواطن حسب الشروط المذكورة التبرع في بنوك الدم المعتمدة لدى وزارة الصحة الفلسطينية وحسب الدوام الرسمي.

