

التبرع بالدم حقائق وارشادات

التبرع بالدم:

هو إجراء طبي تطوعي يتم بنقل الدم أو أحد مركباته من شخص سليم معافى إلى شخص مريض يحتاج للدم. وهذا الإجراء يحتاج إليه الملايين من الناس كل عام؛ فيستخدم أثناء الجراحة أو الحوادث أو بعض الأمراض التي تتطلب نقل بعض مكونات الدم .

أنواع التبرع بالدم:

- الدم الكامل: هذا هو النوع الأكثر شيوعاً في عمليات التبرع بالدم؛ حيث يشمل جميع مكونات الدم (الخلايا الحمراء والبلازما والصفائح الدموية).
- الصفائح الدموية.
- البلازما.
- خلايا الدم الحمراء.

أهمية التبرع بالدم:

عملية نقل الدم من العمليات التي تسهم في إنقاذ الأرواح؛ فيعطى في مثل هذه الحالات:

- عند حدوث مضاعفات للسيدات الحوامل، مثل حالات النزف قبل الولادة أو خلالها أو بعدها.
- للمرضى أثناء العمليات الجراحية مثل عمليات القلب، الأوعية الدموية، جراحة زراعة الأعضاء وغيرها .
- للمصابين بأمراض الدم .
- للمصابين في الحوادث .
- مرضى السرطان .

شروط التبرع بالدم:

- أن يكون المتبرع بصحة جيدة ولا يعاني أي أمراض معدية.
- أن يكون عمر المتبرع من ١٨-٦٥ سنة.

- يجب ألا يقل وزن المتبرع عن ٥٠ كجم.
- أن تكون نسبة الهيموجلوبين للرجال من ١٤-١٧ جم، وللنساء من ١٢-١٤ جم.
- أن يكون النبض بين ٥٠-١٠٠ في الدقيقة.
- ألا تزيد درجة الحرارة عن ٣٧ درجة مئوية.
- أن يكون معدل ضغط الدم أقل من ٨٠/١٢ ملم زئبق.

كمية الدم المتبرع به:

يمكن للشخص البالغ الذي يتمتع بصحة جيدة أن يتبرع بحوالي (٥٠٠-٤٥٠ مل) من دمه دون أي مخاوف أو أضرار على صحته، ويمكنه التبرع كل شهرين بحيث لا يزيد عدد مرات التبرع على ٥ مرات في السنة.

فوائد التبرع بالدم :

- زيادة نشاط نخاع العظم لإنتاج خلايا دم جديدة (كريات حمراء وكريات بيضاء وصفائح دموية).
- زيادة نشاط الدورة الدموية.
- التبرع بالدم يساعد على تقليل نسبة الحديد في الدم لأنه يعتبر أحد أسباب الإصابة بأمراض القلب وانسداد الشرايين .
- أثبتت الدراسات أن الذين يتبرعون بدمهم مرة واحدة على الأقل كل سنة هم أقل عرضة للإصابة بأمراض الدورة الدموية وسرطان الدم.

الحالات التي لا يسمح لها بالتبرع بالدم:

- أقل من عمر ١٨ سنة.
- المصابون بأمراض معدية مثل (الإيدز، التهاب الكبد ب وج، الزهري، الملاريا)
- المصابون بأمراض الدم الوراثية .
- المصابون بفقر الدم الحاد.

- المصابون بالأمراض المزمنة، مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم، السرطان.

نصائح بعد التبرع بالدم:

- بعد التبرع تأخذ قسطاً من الراحة وتتناول وجبة خفيفة وبعد ١٠-١٥ دقيقة يمكنك مغادرة مكان التبرع
- تجنب النشاط البدني الشاق أو رفع الأحمال الثقيلة لمدة ٥ ساعات بعد التبرع.
- عند الشعور بـ "الدوخة" ينصح بالاستلقاء علي الظهر مع رفع القدمين.
- الإكثار من شرب السوائل.

الخطوات المتبعة للتأكد من سلامة الدم الذي ينقل للمريض:

- اجتياز الفحص الطبي بعد الإجابة عن الأسئلة التي تتعلق بالتاريخ الصحي مع توفر الشروط العامة للتبرع بالدم.
- إجراء تحاليل وفحوص دقيقة على كل وحدة دم لمعرفة الفصيلة والتأكد من خلوها من الأمراض المعدية، مثل (الإيدز، التهاب الكبد ب و ج، الزهري، الملاريا).
- إجراء اختبارات توافق بين وحدات الدم المنقول ودم المرضى؛ وذلك للتأكد من سلامة وفعالية الدم.
- استخدام مرشحات لكريات الدم البيضاء.

لماذا التبرع بالدم؟

إن التبرع بالدم عمل إنساني نبيل؛ لأنه يساهم في إنقاذ حياة آلاف من المرضى الذين يكونون في أمس الحاجة لنقل الدم؛ فالحقيقة أن واحداً من كل عشرة مرضي يدخل المستشفى في حاجة إلى نقل الدم، وخصوصا المرضى الذين يعانون الأمراض الخبيثة أو المستعصية، وكذلك الأشخاص الذين يتعرضون لحوادث خطيرة فقدوا على أثرها كمية كبيرة من الدم، وكذلك الكثير من

المرضي أثناء العمليات الجراحية الكبرى، ويضاف إلى ذلك أن مكونات الدم تستخدم في علاج الكثير من الأمراض الخطيرة.

ما الشروط الواجب توافرها في المتبرع بالدم؟

- أي شخص لا يشكو من أي مرض ولا يقل عمره عن سبعة عشر سنة ولا يتعدى خمساً وستين سنة ونسبة الهيموجلوبين أعلى من ١٢.٥ جرام ولا يقل وزنه عن ٥٠ كجم، وأن يراوح ضغط الدم بين ١١٠ / ٦٠ – ١٤٠ / ٩٠ مع انتظام دقات القلب بين ٥٠ – ١٠٠ دقة في الدقيقة، ولا تزيد درجة حرارته عن ٣٧ درجة مئوية.

ما أقل فترة مسموح بها بين كل تبرعين؟

- أقل فترة مسموح بها ثمانية أسابيع، على ألا تزيد مرات التبرع عن خمس مرات في العام الواحد.

هل يترتب على التبرع بالدم أي أضرار؟

- جميع خطوات التبرع يقوم بها طاقم مدرب تدريباً جيداً ويشرف عليهم أحد الأطباء المتخصصين في مجال الدم، ولأن أكياس الدم والإبر لا تستعمل إلا مرة واحدة ولمتبرع واحد فقط؛ فلا يمكن لأي متبرع أن يكون عرضة للعدوى بأي حال من الأحوال .

ما كمية الدم المتبرع بها؟

- إن جسم الإنسان يحتوي على خمس لترات دم في المتوسط، وكمية الدم المتبرع بها تقدر بحوالي ٤٥٠ ملل دم وهذه تمثل فقط ٨% من متوسط حجم الدم عند الشخص البالغ، وهي لا تؤثر على الإطلاق على النشاط العادي للمتبرع بالدم.

ما معايير منظمة الصحة العالمية للتبرع الشرفي بالدم؟

- خطوات محددة لاختيار المتبرعين، تشمل استشارة ما قبل التبرع، الكشف الطبي في كل مرة تبرع.
- فحص كل وحدات الدم للتأكد من خلوها من الفيروسات المنقولة عبر الدم.
- الاستخدام الأمثل للدم.

كيف يقوم الجسم باستعاضة الكمية المتبرع بها؟

- يقوم الجسم بتعويض حجم الدم المتبرع به خلال ساعات معدودة، أما خلايا الدم فيتم استعاضتها في خلال أيام قليلة ولا يحتاج إلى نظام غذائي معين.

ما الفائدة التي يحصل عليها المتبرع بالدم؟

- الاطمئنان على صحته... فكل متبرع بالدم يخضع لفحص طبي لجسمه وفحص معملتي دقيق على دمه.
- أثبتت التجارب أن التبرع بالدم يقلل الإصابة بأمراض القلب.
- أن التبرع بالدم ينبه خلايا نخاع (مركز تكوين الدم) لتعويض خلايا الدم بخلايا جديدة لها قدرة وظيفية أفضل.
- مساعدة الآخرين.. فالتبرع بالدم نوع من التكافل الاجتماعي ينشر روح المحبة بين الناس.
- الثواب..... يقول الله تعالى {ومن أحيها فكأنما أحيانا جميعا}.. فلك أن تتخيل مقدار الثواب الذي يجزيه الله تعالى.

الإدارة العامة لتعزيز الصحة والتثقيف الصحي

لمزيد من الاستفسار يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني:

Hpromotion@moh.gov.sa