

**انتقال خون** و فرآورده های آن ناجی زندگی بسیاری از بیماران است. همه روزه در سراسر جهان بسیاری از افراد به خون و فرآورده های خونی سالم نیاز پیدا می کنند. بارزترین مثال آن عبارت است از نیاز به خون در حوادث و سوانح گوناگون نظیر تصادفات رانندگی، سوختگی ها و اعمال جراحی نظیر جراحی قلب باز. بعضی افراد نیز برای ادامه زندگی عادی خود به دریافت منظم خون یا محصولات آن نیازمندند مانند بیماران تالاسمی ماژور یا هموفیلی. این مقاله در **آزمایشگاه خوب منطقه پاسداران تهران** تهیه شده است.

علم پزشکی هنوز قادر به تولید ماده ای که بتواند جایگزین خون کامل باشد، نشده است. بنابر این برای درمان بیمارانی که به خون و فرآورده های آن نیاز دارند لازم است از افراد داوطلب خون گرفته شود و پس از طی مراحل مختلف به مصرف بیماران برسد. از سوی دیگر هر فرآورده برای مدت زمانی محدود و مشخص قابل نگهداری است. مثلاً پلاکت در دمای ۲۲ درجه سانتیگراد، فقط تا ۳ روز قابل نگهداری است.

همین محدود بودن مدت نگهداری خون و فرآورده های خونی باعث می شود نیاز مراکز درمانی و بیماران به اهداکنندگان، دائمی و روزانه باشد و در نتیجه اهدای خون در سطح جامعه نیز باید مستمر باشد تا بتوان همیشه نیاز بیماران به خون را تامین نمود و اهمیت اهدای خون را دوچندان می کند.

با توجه به اینکه در آستلنه هفته ملی اهدای خون قرار داریم، میتوانید برای آشنایی با فواید اهدای خون در سلامتی، ادامه مطلب را بخوانید.

مزایای اهدای خون برای کسانی که به آن نیاز دارند پایانی ندارد. به گفته صلیب سرخ آمریکا، هر اهدای خون می تواند جان سه نفر را نجات دهد و یک نفر در ایالات متحده در هر دو ثانیه به خون نیاز دارد.

به نظر می رسد که اهدای خون فقط به نفع گیرندگان نیست. علاوه بر مزایایی که از کمک به دیگران به دست می آید، برای اهداکنندگان نیز فوایدی دارد.

### فواید اهدای خون چیست؟

اهدای خون برای سلامت روحی و جسمی شما فوایدی دارد. طبق گزارش بنیاد سلامت روان، کمک به دیگران می تواند موارد زیر را در پی داشته باشد:

- کاهش استرس
- رفاه عاطفی خود را بهبود بخشید
- به سلامت جسمانی شما کمک کند
- کمک به خلاص شدن از شر احساسات منفی

- ایجاد حس تعلق و کاهش انزوا

## چکاپ رایگان

برای اهدای خون، باید تحت معاینه کامل قرار بگیرید. موارد زیر پیش از اهدای خون بررسی میشوند:

- نبض
- فشار خون
- دمای بدن
- سطح هموگلوبین

خون شما نیز برای چندین بیماری آزمایش می شود. که شامل:

- هپاتیت B
- هپاتیت C
- اچ آی وی
- ویروس نیل غربی
- سیفلیس
- تریپانوزوما کروزوی

آیا اهدای خون خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد؟

تحقیقات در مورد اینکه آیا اهدای خون واقعاً خطر بیماری قلبی و حمله قلبی را کاهش می دهد یا خیر، متفاوت است.

با این حال، طبق یک تحقیق که در سال ۲۰۱۳ انجام شده، اهدای خون به طور منظم ممکن است ذخایر آهن را کاهش دهد. این ممکن است خطر حمله قلبی را کاهش دهد. اعتقاد بر این است که ذخایر بالای آهن بدن خطر حمله قلبی را افزایش می دهد.

## عوارض اهدای خون چیست؟

اهدای خون برای بزرگسالان سالم بی خطر است. خطر ابتلا به بیماری وجود ندارد. برای هر اهدا کننده از تجهیزات جدید و استریل استفاده می شود.

برخی از افراد ممکن است پس از اهدای خون احساس تهوع، سبکی سر یا سرگیجه داشته باشند. این اتفاق اغلب فقط چند دقیقه طول می کشد. تا زمانی که احساس بهتری داشته باشید، می توانید دراز بکشید و پاهای خود را بالا نگه دارید.

همچنین ممکن است مقداری خونریزی در محل ورود سوزن مشاهده شود. اعمال فشار و بالا بردن بازو برای چند دقیقه معمولاً این کار را متوقف می کند. ممکن است کبودی در محل ایجاد شود.

در صورت بروز موارد زیر با مرکز اهدای خون تماس بگیرید:

- پس از نوشیدن، غذا خوردن و استراحت همچنان احساس سبکی سر، سرگیجه یا حالت تهوع دارید.
- در محل سوزن دچار برآمدگی شده اید و یا خونریزی ادامه پیدا کرده است.
- درد بازو، بی حسی یا گزگز دارید.

### در طول اهدای خون:

برای اهدای خون باید ثبت نام کنید. ارائه مدارک شناسایی، سابقه پزشکی و انجام یک معاینه فیزیکی سریع پیش از اهدای خون انجام میشود. همچنین ممکن است بروشورهایی در مورد اهدای خون به شما داده می شود تا بخوانید.

پس از آماده شدن، روند اهدای خون شما آغاز خواهد شد. اهدای خون کامل رایج ترین نوع اهدا است زیرا بیشترین انعطاف را ارائه می دهد. می توان آن را به صورت خون کامل تزریق کرد یا برای گیرندگان مختلف به گلبول های قرمز، پلاکت ها و پلاسما جداسازی کرد.

### برای یک اهدای خون کامل:

شما روی یک صندلی دراز می نشینید. می توانید به صورت نشسته یا دراز کشیده خون اهدا کنید.

قسمت کوچکی از بازوی شما تمیز می شود. سپس یک سوزن استریل وارد می شود.

در حالی که از خون شما گرفته می شود، نشسته یا دراز کشیده خواهید ماند. این پروسه ۸ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد.

پس از جمع آوری خون، یکی از کارکنان سوزن را برمی دارد و بازوی شما را پانسمان می کند.

انواع دیگر اهدا عبارتند از:

- اهدای پلاکت (پلاکت فرزیس)
- اهدای پلاسما (پلاسمافرزیس)
- اهدای دو برابر گلبول قرمز

این نوع اهداها با استفاده از فرآیندی به نام آفرزیس انجام می شود. یک دستگاه آفرزیس به هر دو بازوی شما متصل است. مقدار کمی خون را جمع آوری می کند و اجزای خون را جدا می کند و سایر بخش ها را به شما برمیگرداند.

پس از اتمام اهدای خون، یک میان وعده و نوشیدنی به شما داده می شود و می توانید ۱۰ یا ۱۵ دقیقه قبل از حرکت بنشینید و استراحت کنید. اگر احساس ضعف یا حالت تهوع دارید، می توانید تا زمانی که احساس بهتری پیدا کنید دراز بکشید.

### آنچه باید قبل از اهدا بدانید:

بر اساس اطلاعات ارائه شده از طرف سازمان انتقال خون کشور، افرادی که تصمیم دارند خون اهدا کنند باید شرایط زیر را داشته باشند:

باید بین ۱۸ تا ۶۰ سال سن داشته باشید.

وزنتان باید حداقل ۵۰ کیلوگرم باشد.

در زمان انتقال خون باید کارت شناسایی مثل شناسنامه، گواهینامه یا گذرنامه همراه داشته باشید.

حداکثر تعداد دفعات انتقال خون در زنان ۳ و در مردان ۴ مرتبه در سال است. فاصله بین اهدای خون نباید کمتر از ۸ هفته باشد.

در صورت داشتن سابقه بیماری در هر کدام از موارد زیر، قبل از اقدام به اهدای خون با پزشک خود مشورت کنید:

آلرژی‌ها، بیماری‌های قلبی و عروقی، ریوی، کم‌خونی، کلیوی، کبدی، سابقه تزریق خون، غش، صرع، تشنج، اعتیاد به مواد مخدر تزریقی، عمال جراحی، خال کوبی، حجامت، تاتو، رفتارهای پرخطر (تماس جنسی محافظت‌نشده)، زردی یا یرقان و مسافرت به مناطق آندمیک مالاریا.

### شرایط اهدای خون برای اولین بار

اگر برای اولین بار تصمیم دارید به مراکز انتقال خون مراجعه کنید، بهتر است به نکات زیر توجه کنید:  
حتما کارت شناسایی همراه خود داشته باشید.

اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید یا به بیماری خاصی مبتلا هستید، قبل از انتقال خون با پزشک خود مشورت کنید.

بهتر است قبل از خون دادن، از مواد غذایی که حاوی آهن هستند مثل گوشت قرمز، اسفناج، مرغ و ماهی بخورید.

۴ تا ۶ ساعت قبل از خون دادن حتما غذا میل کنید.

اگر به سرماخوردگی یا آنفولانزا مبتلا هستید، نباید خون بدهید.

در ۱ سال گذشته نباید سابقه عمل جراحی، دریافت خون یا تزریق هورمون داشته باشید.

منابع:

سازمان انتقال خون ( <https://www.ibto.ir/> )

[/https://www.blood.co.uk](https://www.blood.co.uk)

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

[https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%86%D8%AA%D9%82%D8%A7%D9%84\\_%D8%AE%D9%88%D9%86](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%86%D8%AA%D9%82%D8%A7%D9%84_%D8%AE%D9%88%D9%86)

<https://www.cdc.gov/parasites/chagas/index.html>