هذه هي الأشياء التي يجب أن تعرفها قبل التبرع بالدم

التبرع بالدم قضية نبيلة بشكل لا يصدق ، ولكن هناك بعض الأشياء التي يجب أن تعرفها قبل أن تسلم يدك.

1. **ليس كل شخص مؤهل للتبرع بالدم**

تشمل المتطلبات الأساسية أن يكون عمرك 17 سنة على الأقل للتبرع ، وتزن على الأقل 110 رطلاً (ومع ذلك ، هناك متطلبات للطول والوزن للمانحين الأصغر من 18 عامًا) وضغط الدم يجب ان يكون فوق 90/50 وأقل من 180/100. بالإضافة إلى ذلك ، عدد الدم يجب أن يكون أعلى من مستوى معين ، وإذا كنت أنثى ، يجب ألا تكوني حاملاً.

2. **هناك عدد قليل من المخاطر المرتبطة بالتبرع بالدم**

تشمل المخاطر المرتبطة بالتبرع بالدم وجود رضوض حول موقع الإبرة ، أو ألم في الذراع، أو الشعور بالدوار ، أو التعب أو الضعف ، أو تهيج الأعصاب. بالإضافة إلى ذلك ، يشير إلى أن نقص الحديد شائع في المتبرعين ، لأن الجسم يفقد كمية صغيرة من الحديد في كل مرة تبرع فيها بالدم.

3. **صحة الجهات المانحة**

في الأشهر والأسابيع والأيام التي سبقت تبرعك ، من الأهمية بمكان أن تحافظ على صحة جيدة ، وأن تأكل الأطعمة المناسبة ، وأن تبقى رطبة ، وأن تحصل على قسط كافٍ من الراحة. قد تساعدك هذه الخطوات على تجنب طلب الانتظار للتبرع. بعد التبرع ، تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم الحمراء ، والأسماك ، والدواجن ، والفاصوليا ، والسبانخ ، والحبوب المدعمة بالحديد ، أو الزبيب لمساعدة جسمك بسرعة على استبدال خلايا الدم التي تبرعت بها.

4. **إذا كنت تعاني من مرض مزمن أو مرض ، فلا يمكنك التبرع**

إذا كنت تحارب مرضًا مثل الحمى أو السعال أو عدوى الجهاز التنفسي

، فيجب عليك التوقف عن التبرع حتى يتم حلها. من المهم أيضًا أن تلاحظ أنه إذا كان لديك مرض السل النشط ، حتى إذا كنت تعالجت منه ، فلا يمكنك التبرع ؛ ومع ذلك ، قد تتبرع إذا كنت قد أثبتت فاعليتك إيجابية لمرض السل دون وجود عدوى نشطة ، وأنت لا تتناول المضادات الحيوية. إذا كانت العدوى غير نشطة ، لكنك تستخدم المضادات الحيوية لأن نتائج اختباراتك إيجابية ، يمكنك التبرع بعد الانتهاء من المضادات الحيوية.

5. **أنت غير مؤهل للتبرع إذا كان لديك الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي**

الأفراد الذين أصيبوا بالتهاب الكبد (ب) ، أو التهاب الكبد الوبائي ، أو الكلاميديا ، أو الهربس ، أو الثآليل التناسلية ، أو فيروس نقص المناعة البشرية لا يمكنهم التبرع بالدم. إذا كنت مصاباً بمرض السيلان أو مرض الزهري ، يجب أن تنتظر 12 شهراً بعد اكتمال العلاج.

6. **إن إعطاء الدم أسهل مما تظن ، لكن كن مستعدًا**

لا يستغرق الأمر أكثر من ساعة لإعطاء الدم ، لكن العملية تتضمن أكثر من مجرد تمديد ذراعك. الدقائق القليلة الأولى هي للتسجيل ، بما في ذلك تسجيل الدخول باستخدام التعريف الخاص بك وقراءة المعلومات حول العملية ، ومن ثم يتم قضاء ما يقرب من 15 إلى 20 دقيقة في مناقشة تاريخك الصحي ، والذي سيشمل بعض الأسئلة حول شعورك. إن الموظفين سيتحققون من درجة الحرارة والنبض وضغط الدم ومستوى الهيموغلوبين ، وهو بروتين في جسمك يحتوي على الحديد ويحمل الأكسجين إلى أنسجتك. التبرع الفعلي نفسه يستغرق فقط من 8 إلى 10 دقائق.