



با اهدای خون زندگی جوانه می‌زند

هدیه دادن، نه تنها همه را خوشحال می‌کند، بلکه حس خوبی به هدیه‌دهنده داده و باعث می‌شود از درون احساس رضایت و شادابی کند.

به مناسبت روز جهانی اهدای خون

با اهدای خون زندگی جوانه می‌زند

جام جم آنلاین: هدیه دادن، نه تنها همه را خوشحال می‌کند، بلکه حس خوبی به هدیه‌دهنده داده و باعث می‌شود از درون احساس رضایت و شادابی کند.

هدیایی کمی در دنیا وجود دارند که آنقدر قدرت داشته باشند تا بتوانند جان فردی را نجات دهند؛ خون هدیه‌ای است که با آن‌که هزینه نسبتاً کمی دارد، می‌تواند جان افراد زیادی را حفظ کند و با کاری این چنین راحت، تأثیری عظیم در زندگی دیگران خواهد داشت.

همه روزه در جهان بسیاری از افراد به خون و فرآورده‌های خونی نیاز پیدا می‌کنند. خون یک ماده حیاتی است و وقتی به طور حاد مثلاً در یک سانحه مثل تصادف یا سوختگی‌ها، مقدار زیادی از آن از بدن خارج می‌شود، مدتی طول می‌کشد تا سیستم‌های مختلف بدن کمبود آن را جبران کنند و ممکن است در این مدت بدن متحمل عوارض جبران‌ناپذیری شود.

بعلاوه اگر بدن در حال کنترل صدمات دیگری هم باشد (مثلاً همزمان یک آسیب تنفسی یا زخم عمیقی در بدن وجود داشته باشد)، تامین خون لازم برای نیازهای پایه بسیار مشکل‌تر خواهد بود و حتی می‌تواند زندگی فرد را به خطر بیندازد.

از هر چهار نفر یک نفر در طول حیات خود نیاز به تزریق خون یا فرآورده‌های خونی پیدا می‌کند. افراد بسیاری هستند که زندگی آنها وابسته به دریافت خون و فرآورده‌های خونی است و فقط با دریافت مقدار کمی خون در طول سال می‌توانند به زندگی خود ادامه بدهند.

ترکیب و وظایف خون

در واقع خون ترکیبی زنده و پیچیده بوده و حیات انسان به آن وابسته است. این ماده حیاتی از سلول‌ها و پلاسما تشکیل یافته است. بخش مایع یا پلاسما حاوی آب، املاح، مواد غذایی، هورمون‌ها، مواد انعقادی و سایر مواد محلول است و 55 درصد حجم خون را تشکیل می‌دهد.

سلول‌های خونی سه دسته بوده که شامل سلول‌های قرمز، سلول‌های سفید و پلاکت‌هاست. این سلول‌ها وظایف بسیار مهمی را در بدن به عهده دارند.

یکی از وظایف اصلی خون که توسط سلول‌های قرمز انجام می‌شود، حمل اکسیژن و مواد غذایی و رساندن آن به سلول‌های مختلف بدن است.

اگر سلول‌های خونی کم شوند یا به هر صورت با مشکلی مواجه شوند، اولین مسأله‌ای که در بدن ایجاد می‌شود، اشکال در اکسیژن‌رسانی است.

این وظیفه را فقط سلول‌های خونی می‌تواند انجام دهد و هیچ سلول دیگری در بدن نمی‌تواند جایگزین سلول‌های خونی شود. اگر اکسیژن کافی به بدن نرسد، تنفس سلولی دچار اختلال شده و سلول می‌میرد. سلول‌های قلب و مغز بشدت به کمبود اکسیژن حساس بوده و در صورت فقدان اکسیژن، در کمتر از چند دقیقه می‌میرند.

پس یکی از خطرات تهدیدکننده برای کسانی که در اثر یک تصادف حجم زیادی از خون خود را از دست داده‌اند، هیپوکسی و مرگ بافتی است که به اصطلاح نکرز نامیده می‌شود.

یکی دیگر از وظایف خطیر سلول‌های خونی، دفاع در مقابل عوامل میکروبی و خارجی است.

این کار توسط سلول‌های سفید که در اصل سربازهای بدن هستند، صورت می‌گیرد.

بدن ما دائماً با میکروب‌ها سروکار دارد، حتی تعداد زیادی میکروب در سطح پوست ما داخل حفرات بینی، دهان و سایر قسمت‌های لوله گوارش در حال زندگی هستند و مادامی که سلول‌های خونی ما فعال و توانا هستند هیچ یک از این میکروب‌ها نمی‌توانند صدمه‌ای به بدن وارد سازند.

وقتی در این سلول‌ها مشکلی ایجاد شود، بدن ضعیف شده و براحتی به عفونت‌های مختلف دچار می‌شود. پس افرادی که به هر علتی دچار خونریزی حاد شده‌اند، در معرض عفونت‌های مختلف قرار دارند.

وقتی در جایی از بدن خونریزی ایجاد شود یا آسیبی رخ بدهد، اولین اتفاقی که می‌افتد این است که دیواره رگ منقبض شده تا جلوی خونریزی را بگیرد.

اگر موفق نشود، سلول‌های خونی خاصی به نام پلاکت در محل تجمع کرده تا سدی را در مقابل خونریزی ایجاد کنند.

بعلاوه فاکتورهایی در خون وجود دارند که وظیفه هموستاز و ایجاد لخته را به عهده دارند. در بیماران هموفیلی این فاکتورها کمتر از سایرین بوده و در موارد شدید با خونریزی‌های شدید و خود به خودی مواجه هستند که تجویز فرآورده‌های خونی در آنها ضرورت پیدا

م، کند ندادن، وظیفه مهم دنگ سلولها، خون، حفظ همه‌ستا؛ ه حله‌گذا، از خون‌د، است.

ازهره 4 نفر يك نفر در طول حیات خود نیاز به تزریق خون یا فرآورده‌های خونی پیدا می‌کند و افراد بسیاری هستند که زندگی آنها وابسته

اگر بدن فرد سالم باشد و مقدار خونریزی نیز کم باشد، بدن براحتی می‌تواند خونریزی را تحمل کرده و بسرعت مقدار زیادی سلول خونی را وارد گردش خون کند، ولی اگر ذخایر کافی در بدن وجود نداشته باشد یا به دلایلی مثل بیماری مقاومت بدن کاهش یافته باشد، نمی‌تواند براحتی با کمبود سلول‌های خونی تطابق بیابد و دچار علائم شدیدی می‌شود.

خون يك مایع حیاتی است که به وسیله قلب در بدن به گردش درمی‌آید و با گذشتن از کنار تمام سلول‌ها، مواد غذایی و اکسیژن را از دستگاه گوارش و تنفس می‌گیرد و به سلول‌های مختلف بدن می‌رساند و از سویی دیگر مواد دفعی سلول‌ها را برای دفع به کلیه‌ها، کبد و شش‌ها حمل می‌کند. پس تغذیه و پاکسازی سلول‌های بدن را به عهده دارد.

افراد بسیاری فکر می‌کنند خونی که در بدن ما جریان دارد مثل اعضای دیگر ثابت است و با خروج آن از بدن جبران کمبودش بسیار مشکل خواهد بود، ولی در اصل این طور نیست.

يك سري مراكز خونسازي در بدن وجود دارند که با افزایش سن محدودتر شده ولی همیشه در بدن وجود دارند. یکی از این مراکز مهم مغز استخوان‌هاست.

مغز استخوان در تمام طول زندگی فعال بوده و با ساخت سلول‌های خونی مانع ایجاد کمبود در آنها می‌شود بنابراین بدن را قادر می‌سازد در مقابل خونریزی‌ها تا حد زیادی مقاومت کند.

در صورتی که مقداری از خون مثلاً طی اهدای خون از گردش بدن خارج شود، بدن براحتی قادر خواهد بود آن را جبران کند.

افرادی که به تزریق خون نیازمندند

نیاز به خون معمولاً يك نیاز فوری است و بیشتر در مواقعی به وجود می‌آید که به دلایلی مثل خروج خون از بدن یا کمبود تولید یا تخریب بیش از حد سلول‌های خونی در بدن، فرد در خطر مرگ قرار داشته باشد.

با آن‌که لحظه به لحظه علم بشر در حال پیشرفت است و اختراعات جدیدی به ثبت می‌رسند، هنوز هیچ جایگزینی برای خون پیدا نشده است و برای تأمین نیاز بیماران بدحال و در معرض خطر به این ماده حیاتی راهی جز استفاده از خونی که افراد نیکوکار اهدا می‌کنند، وجود ندارد.

معمولاً برخی از حوادث یا موقعیت‌های خاص همواره ممکن است فرد را نیازمند تزریق خون کند.

شایع‌ترین این موارد عبارت است از تصادفات مختلف رانندگی، سوختگی‌ها و اعمال جراحی.

گروه‌های خاصی مثل خانم‌های باردار حین زایمان و پس از آن باید از نظر خونریزی و نیاز احتمالی به خون مورد توجه قرار گیرند.

اکثر نوزادان بعد از تولد به طور فیزیولوژیک دچار مشکلاتی در سلول‌های خونی جنینی و زردی می‌شوند، در موارد شدید بخصوص نوزادان نارس ممکن است به تعویض خون نیاز پیدا کنند.

گاهی لازم است بیماران سرطانی تحت شیمی درمانی یا رادیوتراپی قرار گیرند، در این موارد سلول‌های خونی به دلیل حساسیتی که در مقابل این مواد دارند بسرعت تخریب شده و نیاز به تزریق خون را در این افراد افزایش می‌دهند.

بعلاوه در این بیماران ممکن است مغز استخوان نیز سرکوب شده باشد که دیگر خونسازی نکند یا سرطان، سلول‌های خونی را درگیر کرده و به کاهش رده‌های سلولی خاصی در خون بیمار منجر شوند که نیاز به خون را چند برابر می‌کند.

گروهی از بیماران خاص وجود دارند که به دلیل بیماری‌های مادرزادی مثل تالاسمی یا هموفیلی، از کودکی و در تمام طول عمر خود، برای این‌که يك زندگی نسبتاً معمولی داشته باشند به طور منظم نیاز به تزریق خون و فرآورده‌های خونی دارند.

يك گروه خاص نیز افرادی هستند که کلیه آنها نارسا شده و دیگر هورمون‌های محرك خونسازی را نمی‌سازد.

در این موارد اغلب هورمون محرك برای این افراد تجویز می‌شود، ولی در کمبودهای شدید ممکن است نیاز به تزریق خون پیدا کنند.

مزایای اهدای خون

از نظر روحی، هدیه دادن منجر به ایجاد حس رضایت قلبی شده و به ارتقای وضعیت روحی شما می‌انجامد.

چراکه شما می‌دانید با این کار جان چند فرد نیازمند را نجات داده‌اید و برای هموعان خود مفید بوده‌اید.

از طرفی شکر سلامت خود را نیز به‌جا می‌آورید. علاوه بر این، مزایای روحی و معنوی که هر فردی با انجام کار نیک از آنها بهره‌مند می‌شود، یکسری فواید خاصی نیز نصیب کسانی می‌شود که به اهدای خون می‌پردازند.

کسانی که داوطلب اهدای خون هستند تحت معاینه کامل پزشکی و يك سري از آزمایش‌ها قرار می‌گیرند که باعث می‌شود از وضعیت سلامت خود باخبر شده و در صورت وجود هر مشکلی، به طور زودرس به درمان آن بپردازد و از وخیم شدن مشکل جلوگیری به عمل آید.

بسیاری از ما در معرض دودهای سمی قرار داشته و به همین دلیل مستعد بیماری‌های مزمن تنفسی هستیم. در بیماری‌های تنفسی، اکسیژن کافی در دسترس قلب نیست تا آن را به سلول‌های بدن برساند، از این رو از طریق مولکول‌های خاصی پیام به مراکز خونسازی رسیده و باعث می‌شود سلول‌های خونی و متعاقب آن غلظت خون گاهی بیش از حد افزایش یابد.

این غلظت خون خود عوارضی به دنبال دارد، با اهدای خون می‌توان به تنظیم خون در گردش کمک کرد.

با اهدای خون تعداد زیادی از سلول‌های خونی پیر از جریان خون خارج شده و مغز استخوان سلول‌های خونی جوان و تازه را ساخته و به رگ‌های شما می‌ریزد. این کار برای سلامت شما مفید است.

شرایط افرادی که می‌توانند خونشان را اهدا کنند

اهدای خون با آن‌که می‌تواند از جنبه‌های بسیاری مفید باشد، ولی همه نمی‌توانند خون اهدا کنند. اهدای خون شرایط خاصی دارد. برای مثال سن افراد اهداکننده خون نباید کمتر از 17 سال یا بیشتر از 65 سال باشد. وزن فرد نیز حداقل باید 50 کیلوگرم باشد. بعلاوه فرد اهداکننده باید در شرایط مناسب روحی و جسمی قرار داشته و بیماری شدیدی نداشته باشد. افرادی که از بیماری‌های جدی قلبی و ریوی رنج می‌برند، مسلماً گزینه‌های خوبی برای اهدای خون نیستند. برای این‌که به فرد اهداکننده فشار زیادی تحمیل نشود و بدن وی بتواند به بهترین صورت خونسازی نماید، بهتر است فواصل اهدای خون حداقل هشت هفته باشد و بیشتر از چهار بار در یک سال این کار انجام نشود. یکی از شروط لازم این است که خود فرد مبتلا به کم‌خونی نباشد و این مساله با انجام آزمایش قبل از اهدای خون سنجیده می‌شود. برای حفظ سلامت خونی که به بیماران تزریق می‌شود، فرد اهداکننده نباید سابقه ابتلا به بیماری‌های منتقل‌شونده از راه خون مثل هیپاتیت داشته باشد.

بعلاوه کسانی که به بیماری‌های عفونی مبتلا هستند برای اهدای خون باید با پزشک مشورت کنند. فرد اهداکننده نباید الکل مصرف کند یا اعتیاد به مواد مخدر بخصوص انواع تزریقی داشته باشد.

توصیه‌هایی برای اهداکنندگان خون

اهدای خون عوارض وخیمی به دنبال ندارد، فقط باید به یک سری توصیه‌ها عمل کنید تا بدن شما بعد از اهدای خون براحتی کنترل همه چیز را به دست بگیرد.

وقتی مقداری از خون شما از گردش خون خارج می‌شود، ممکن است دچار افت فشارخون یا احساس سرگیجه و ضعف شوید. برای پیشگیری از این عوارض بهتر است قبل از اهدا، حجم خون خود را افزایش دهید. بهترین کار این است که شب و صبح قبل از اهدای خون مقدار زیادی آب بنوشید و از مصرف موادی که از آب بدن شما می‌کاهند مثل قهوه و چای یا مواد پر از فیبر خودداری کنید.

نباید هنگام اهدای خون خیلی گرسنه باشید. بهتر است حدود چهار ساعت قبل از این کار یک وعده غذایی مفید و سالم خورده باشید و با انرژی کامل به سازمان انتقال خون بروید.

اگر تحت رژیم خاصی قرار دارید که کالری دریافتی شما را بشدت محدود می‌سازد، به نفع شماست که حداقل روز قبل از اهدای خون، کمی رژیم خود را آسان‌تر سازید و مقدار بیشتری غذاهای پروتئینی و مفید بخورید.

همیشه موادی مثل میوه یا ماست همراه خود داشته باشید. قند این مواد بخوبی هضم شده و از افت قند خون جلوگیری می‌کند. میوه‌هایی که سرشار از آهن هستند می‌توانند گزینه‌های خوبی باشند یکی از این میوه‌ها آلوها یا آب آلو است.

وجود آهن در وعده‌های غذایی روز قبل و بعد از اهدای خون از اهمیت بالایی برخوردار است. آهن موجود در گوشت قرمز و مرغ و ماهی بسیار خوب جذب شده و در صورت مصرف همزمان ویتامین C این جذب بیشتر هم می‌شود. بنابراین معمولاً در کنار مصرف این مواد، موادی مثل مرکبات و گوجه فرنگی نیز توصیه می‌شود.

بلافاصله بعد از اهدا از جای خود برنخیزید. حداقل 15 دقیقه در همان جا استراحت کنید تا سیستم بدن شما فشارخونتان را بخوبی تنظیم کند. پس از اهدای خون حداقل تا یک ساعت از استعمال دخانیات پرهیز کنید.

اگر بعد از اهدای خون دچار سرگیجه یا ضعف شدید، روی زمین دراز کشیده و پاهایتان را بالاتر از سطح بدن قرار دهید. با این کار فشار شما یک سانتی‌متر جیوه افزایش می‌یابد.

هر اهداکننده خون یک قهرمان است

برای ترغیب مردم جهان به اهدای خون و افزایش سطح آگاهی آنان، ۱۴ ژوئن (۲۵ خرداد) به عنوان روز جهانی اهداکنندگان خون نامگذاری شده است.

سازمان بهداشت جهانی، جامعه بین‌المللی انتقال خون، اتحادیه بین‌المللی سازمان اهداکنندگان خون و فدراسیون بین‌المللی جمعیت‌های صلیب سرخ و هلال احمر، ارگان‌های جهانی حامی اهدای خون هستند.

موضوع روز جهانی اهداکنندگان سال 2012 با تمرکز بر این باور است که هر یک از ما می‌توانیم با اهدای خون تبدیل به یک قهرمان شویم.

بر این اساس، شعار جهانی امسال هر اهداکننده خون یک قهرمان است (Every blood donor is a hero) انتخاب شده است. یک قهرمان در پاسخ به نیاز فوری، در هر شرایطی، با وجود هر مشغله دیگری، نیازهای دیگران را در اولویت کارهای خود قرار داده و به کمک آنها می‌شتابد.

این شعار برای به رسمیت‌شناختن هزاران قهرمان گمنام و ناشناسی است که برای نجات جان انسان‌ها، هر روز خون خود را بی‌هیچ ادعایی و بدون توجه به نژاد، جنسیت و مذهب و سن اهدا می‌کنند و برخی از آنان این عمل انساندوستانه را بارها و بارها و بلکه بیش از چندین دهه تکرار می‌کنند.

با امید به این‌که این روز خاص و نامگذاری و اختصاص آن به اهداکنندگان خون، مشوقی برای اهدای خون داوطلبانه و منظم و مستمر تعداد بیشتری از انسان‌های نیکوکار در سراسر جهان باشد.

فاطمه خداکریمی