

# روز جهانی اهدای خون



۱۴ ژوئن، به منظور قدردانی از اهدا کنندگان خون و آگاهی بخشی به مردم در خصوص اثرات مثبت این کار، از سوی سازمان بهداشت جهانی، جامعه بین المللی انتقال خون، انجمن بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر و اتحادیه بین المللی سازمان های اهداکنندگان خون به عنوان روز جهانی اهدای خون نامیده شده است. هدف از نامگذاری روز جهانی اهدای خون (World Blood Donor Day - WBDD) افزایش فرهنگ اهدای خون برای اهدای زندگی به افرادی است که نیازمند خون و فرآورده های آن هستند.

## تاریخچه روز جهانی اهدای خون

سازمان بهداشت جهانی، جامعه بین المللی انتقال خون، انجمن بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر و اتحادیه بین المللی سازمان های اهداکنندگان خون به اتفاق از سال ۲۰۰۴ میلادی (۱۳۸۳)، ۱۴ ژوئن را روز جهانی اهداکننده خون نامگذاری کردند و از همه کشورها خواستند در این روز برای بزرگداشت اهداکنندگان برنامه ریزی نمایند. این روز به مناسبت سالروز تولد کارل لنداشتاینر کاشف گروه های خونی و برنده جایزه نوبل در سال ۱۹۳۰ انتخاب شد.

## اهدای خون چیست؟

اهدای خون هنگامی رخ می دهد که یک فرد سالم به طور داوطلبانه مقدار مشخصی از خون خود را در یک مرکز انتقال خون هدیه می کند. خون اهدا شده پس از انجام آزمایش های غربالگری و تأیید سلامتی به منظور تهیه فرآورده های خونی مورد استفاده قرار می گیرد، یا از طریق بانک خون مراکز درمانی به افراد دیگر تزریق می شود.

## شرایط اهدای خون

- حداقل سن ۱۸ سال تمام و حداکثر ۶۰ سال (اهداکنندگان مستمر تا ۶۵)
- حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم
- فواصل اهدا خون هر ۸ هفته یک بار مشروط به آنکه تعداد دفعات آن در طول یکسال برای آقایان از ۴ بار و برای خانمها از ۳ بار تجاوز ننماید.
- همراه داشتن اصل کارت شناسایی (شناسنامه، گواهینامه، گذرنامه و برای اهداکنندگان بار اول کارت ملی الزامی است)
- در صورت وجود سابقه موارد زیر حتماً پزشک انتقال خون را در جریان قرار دهید:
- آلرژی ها: تب یونجه و....
- مصرف دارو

- سابقه بیماری‌های قلبی و عروقی ریوی کلیوی کبدی
- سابقه تزریق خون و فرآورده‌های آن
- سابقه غش صرع تشنج
- سابقه اعتیاد به مواد مخدر تزریقی
- سابقه اعمال جراحی
- سابقه رفتارهای پر خطر مثل تماس جنسی خارج از چارچوب خانواده
- سابقه خال‌کوبی، حجامت و تتو
- سابقه زردی یا یرقان در خود و خانواده
- مسافرت به مناطق آندمی مالاریا

### مقدار اهدای خون

حجم خون جمع‌آوری شده در اکثر کشورها، ۴۵۰ میلی لیتر یعنی کمتر از ۱۰ درصد حجم کل خون است (یک فرد بالغ به طور متوسط ۴/۵ تا ۵/۵ لیتر خون دارد). در بعضی کشورها ۲۵۰ میلی لیتر خون گرفته می‌شود. بدن انسان مایع از دست رفته را بین ۱۲ تا ۲۴ ساعت جبران می‌کند. گاهی این زمان تا ۳۶ ساعت هم طول می‌کشد میزان گلبول قرمز خون از دست رفته ظرف مدت ۳ هفته جایگزین می‌شود و میزان آهن خون طی مدت ۸ هفته جایگزین می‌شود.

### اهدای خون مستمر

وجود ذخیره منظمی از خون ضروری است چرا که عمر گلبول قرمز فقط ۳۵ روز و پلاکت ۳ روز پس از اهدای خون است و بعد از این مدت نمی‌توان از آن استفاده کرد. هنگامی که مردم به طور منظم خون اهدا کنند، سرویس انتقال خون می‌تواند جمع‌آوری خون را به نحوی طراحی نماید که به طور عادی مقدار کافی از هر گروه خونی جهت رفع نیازهای کشور در دسترس باشد.

اهداکندگانی مستمر داوطلبانی سالم‌تر از دیگر اهداکندگانی هستند زیرا اهمیت خون سالم را درک می‌کنند. همچنین احتمال پاسخگویی اهداکندگانی مستمر به اهدای خون در مواقع اضطراری بیشتر است.

### عوارض اهدای خون

سرگیجه، احساس ضعف، سبکی سر و تهوع از جمله عوارضی است که بلافاصله پس از اهدای خون ممکن است رخ دهد و معمولاً زیاد طول نمی‌کشد.

### مزایای اهدای خون

علاوه بر کسی که خون اهدایی را دریافت می‌کند، خود اهداکننده نیز از این جریان سود می‌برد:

#### کاهش سطح آهن

آهن ماده‌ای معدنی است که بدن برای تولید گلبول‌های قرمز خون به آن نیاز دارد. با این حال، آهن بیش از حد می‌تواند با تأثیر بر اندام‌های مختلف بدن مثل کبد و قلب و نحوه کارکرد آنها برای سلامت شخص مضر باشد.

#### شناسایی عوارض جانبی سلامتی

هر فردی که خون اهدا می‌کند، یک معاینه فیزیکی ساده و تست خون کوتاه قبل از دادن خون انجام می‌دهد. در نتیجه این امکان وجود دارد که فرد بتواند نگرانی‌های سلامتی ناشناخته را به عنوان بخشی از فرآیند اهدای خون تشخیص دهد. البته یک فرد هرگز نباید از اهدای خون برای پیدا کردن بیماری‌های مربوط به خون مانند هپاتیت B، هپاتیت C و یا HIV استفاده کند.

### سوزاندن کالری

اهدای خون ۶۵۰ کالری را می‌سوزاند.

### احساس ارزشمند بودن

اهدای خون قدرت تأثیر گذاشتن بر سه نفر را دارد که برای زنده ماندن به خون نیاز دارند. دانستن اینکه آنها برای زندگی دیگران تفاوت ایجاد کرده‌اند می‌تواند استرس فرد را کاهش دهد و باعث شود که آنها احساس بهتری نسبت به خودشان داشته باشند.

### مصرف کنندگان خون در ایران

مصرف کنندگان اصلی خون و فرآورده‌های آن در ایران شامل بیماران تالاسمی، بیماران مبتلا به انواع هموفیلی، بیماران دیالیزی، بیماران نیازمند به جراحی‌های بزرگ (مثل جراحی قلب، کلیه، مغز استخوان و زنان)، مبتلایان به بیماری‌های خونریزی دهنده، نوزادان مبتلا به زردی ناشی از ناسازگاری خون مادر و جنین، پیوند اعضا، سوختگی‌های شدید، کم خونی‌های مزمن و انواع سرطان به ویژه در مرحله شیمی درمانی هستند.



واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی و درمانی سیدالشهدا خرداد ۱۴۰۲