

## اهدای خون



روشن است وقتی سخن از سلامت خون به میان می آید، منظور این است که تزریق خون، به بیمار دریافت کننده ی خون، صدمه ای نزده و در عین حال سلامت اهدا کننده خون را نیز به خطر نمی اندازد.

به مفهوم دیگر پذیرش اهداکننده مناسب و دارای شرایط لازم و مطابق با استانداردهای ملی سازمان انتقال خون ایران به منظور تامین خون سالم جهت جلوگیری از بروز عوارض انتقال خون و بیماری های منتقله از طریق انتقال خون به گیرندگان و نیز اطمینان از این که اهدای خون برای اهدا کننده ضرری نداشته باشد، است. از این رو تمامی مراکز اهدای خون، برای داوطلبان شرایطی را در مد نظر دارند.

اهدا کننده باید در شرایط خوب و در وضعیت سلامت جسمانی و روانی باشد. همچنین وضعیت روحی داوطلب در هنگام اهدای خون خیلی مهم است و باید از این نظر آمادگی لازم جهت اهدای خون را داشته باشد.

انتخاب با شما است!

اگر فکر می کنید که نباید خون اهدا نمایید می توانید یکی از مراحل زیر را انتخاب کنید:

الف: می توانید محل اهدا خون را با اختیار خود ترک نمایید.

ب: می توانید با پزشک اهدا کنندگان در اتاق مصاحبه بطور خصوصی گفتگو کرده و راهنمایی های لازم را دریافت نمایید.

ج: اطلاع رسانی تلفنی : *call back* می توانید با فرصتی که سازمان انتقال خون ایران در اختیار شما قرار می دهد پس از اهدای خون به ما اطلاع دهید تا از خون شما استفاده تکمیل (پزشک مصاحبه کننده سیستم خود حذفی محرمانه راپرریتان توضیح می دهد).

داوطلبان معاف شده با عدم اهدای خون خود، نقش مسئولانه و اخلاقی خود را در سلامت جامعه و بیماران ایفا می نمایند. اهدای خون در شرایط معافیت از اهدای خون، اهدای زندگی نبوده بلکه تهدید زندگی به شمار می آید. آنها می توانند با تشویق سایر افراد خانواده، دوستان و آشنایان به اهدای خون، در این امر انسان دوستانه مشارکت کنند.



من احياها فکانما احیی الناس جميعاً  
هر کس نفسی را زنده کند گویا همه مردم را  
زنده کرده است. (ماتده ۴۲)

توصیه می شود پس از اهدای خون، به مدت ۱۵ دقیقه در محل خون گیری استراحت کنید و نوشیدنی و خوراکی که در اختیار شما قرار می گیرد، میل کنید. به دستی که از آن خون گرفته شده فشار وارد نکنید و حداقل تا ۴ ساعت پس از آن با آن دست بار سنگین بلند نکنید.

سلامتی شما، آرزوی ما

## اهدای خون اهدای زندگی

تپیه شده در واحد بهداشت حرفه ای



نجات یک نفر مساوی با نجات همه انسانها می باشد



شرکت زغالسنگ پروده طبس

مرداد ماه ۱۳۹۶

## شرایط اصلی داوطلبان اهدای خون:

- ۱- سن: حداقل سن قابل قبول برای اهدای خون ۱۸ سال تمام و حداکثر سن ۶۰ سال تمام می باشد. حداکثر سن برای اولین اهدای خون ۶۰ سال می باشد. برای دفعات بعدی اهدا کننده مستمراً حداکثر ۶۵ سال است. در اهدا کنندگان مستمر بالای ۶۵ سال تنها در صورت داشتن مجوز از مدیر پزشکی پایگاه خونگیری به عمل آید.
- ۲- هموگلوبین و هماتوکریت: میزان هموگلوبین قابل قبول، حداقل ۱۲/۵ گرم در دسی لیتر و هماتوکریت ۳۸٪ می باشد.
- ۳- تعداد دفعات و فواصل اهدای خون: فواصل اهدای خون کامل ۸ هفته (۵۶ روز) است. یعنی اهدا کننده با فاصله ۸ هفته می تواند مجدداً خون اهدا نماید، مشروط بر این که تعداد دفعات اهدای خون در طی ۱۲ ماه از ۴ بار برای آقایان و ۳ بار برای خانم ها تجاوز نکند. بهتر است آقایان با فواصل ۳ ماهه و خانم ها با فواصل ۴ ماهه نسبت به اهدای خون اقدام نمایند.
- ۴- وزن: از ۵۰ کیلوگرم به بالا.
- ۵- درجه حرارت: درجه حرارت دهان نباید بیشتر از ۳۷/۵ درجه سانتی گراد باشد.
- ۶- نبض: پزشک مرکز اهدای خون، حداقل برای مدت ۱۵ ثانیه نبض اهدا کننده را شمارش می کند و بطور معمول تعداد نبض بین ۵۰ تا ۱۰۰ عدد در دقیقه جهت اهدای خون مورد قبول است. اهدا کنندگانی که تعداد نبض کمتر از ۵۰ عدد در دقیقه دارند تنها در صورتی پذیرفته می شوند که ورزشکار حرفه ای یا قهرمانی باشند.
- ۷- فشار خون: فشار خون بیشینه (سیستولیک) باید مابین ۹۰-۱۸۰ میلی متر جیوه و فشار خون کمینه (دیاستولیک) باید مابین ۵۰-۱۰۰ میلی متر جیوه باشد. فشار خون بیشینه نباید بیشتر از ۱۸۰ میلیمتر جیوه و فشار خون کمینه نباید بیشتر از ۱۰۰ میلیمتر جیوه باشد. اهدا کنندگانی که فشار خون بیشینه بیش از ۱۸۰ میلی متر جیوه و فشار خون کمینه بیش از ۱۰۰ میلی متر جیوه دارند فقط پس از ارزیابی پزشک مرکز اهدای خون، پذیرفته می شوند.
- ۸- اهدا کنندگانی که دارو مصرف می کنند باید از نظر مناسب بودن برای اهدای خون ارزیابی شوند.

## اهدای خون، اهدای زندگی



روز جهانی اهدای  
خون  
June 14<sup>th</sup>

## خواهشمند است در صورت وجود موارد زیر حتماً پزشک انتقال خون را جهت تصمیم گیری صحیح، در جریان امر قرار دهید:

آلرژی های مهم مانند آسم و تب یونجه

مصرف دارو

فشار خون بالا

دیابت

بیماری های قلبی، ریوی، کلیوی و کبدی

مسافرت به مناطق مالاریا خیز در یک سال اخیر

ابتلا به کم خونی

ابتلا به اختلالات انعقادی

ابتلا به بیماری های اعصاب و روان

ابتلا به بیماری های عفونی مانند سرما خوردگی، سرخک، آنفولانزا،

سل، تب مالت و مانند این ها

ابتلا به بیماری های پوستی

ابتلا به بیماری های بدخیم

سابقه غش، صرع و تشنج

سابقه اعتیاد به مواد مخدر تزریقی

سابقه اعمال جراحی

سابقه خال کوبی و حجامت، تاتو و یا چاقو خوردگی

سابقه تزریق خون و فرآورده های خونی در یک سال اخیر

سابقه سقط جنین

سابقه زردی یا یرقان در خود یا خانواده

سابقه رفتارهای پر خطر مانند تماس جنسی مشکوک



روز جهانی اهدای خون

## معافیت موقت، معافیت دائم

احتمالاً برخی از اهدا کنندگان خون، ده ها بار مبادرت به این امر خیر و حیاتی نموده اند. اما این باعث نمی شود که در یکی از دفعات مراجعه به مرکز اهدای خون، از اهدای خون معاف نشوند. در چنین مواردی راهنمایی های لازم توسط پزشک ارائه شده و در صورت امکان توصیه و تاکید می شود تا فرد داوطلب مجدداً در زمان دیگر برای اهدای خون مراجعه نماید.

افراد به دو دلیل ممکن است از اهدای خون معاف شوند: اگر سلامت خود فرد داوطلب در نتیجه اهدای خون به مخاطره بیافتد و یا اگر سلامت گیرنده خون، حتی به احتمال کم به مخاطره بیافتد.

معافیت از اهدای خون می تواند موقتی یا دائمی باشد. در معافیت موقت، داوطلب اهدای خون پس از طی مدتی که توسط پزشک مرکز اهدای خون به وی اعلام می گردد، می تواند وارد چرخه اهدا شده و خون بدهد. در معافیت دائم، داوطلب اهدای خون به طور کلی دیگر نمی تواند اهدای خون نماید که این امر مطابق با اصول علمی و در جهت تامین خون سالم برای نیازمندان است.

## اهدای خون نکنید!

اگر موارد زیر شامل حال شما می شود نباید خون اهدا نمایید:

۱۷ اگر دارای سابقه بیماری هایی مانند: بیماری های قلبی و عروقی، بیماری های ریوی شدید مانند آسم، سکنه مغزی، تشنج، دیابت قندی وابسته به انسولین هستید.

۱۷ اگر سابقه ابتلا به بیماری های عفونی مانند هپاتیت بی، هپاتیت سی و یا ایدز دارید.

۱۷ اگر قصد شما برای اهدا خون انجام آزمایش های مربوط به بیماری های ایدز، هپاتیت بی، هپاتیت سی و یا سایر آزمایش ها به دلیل احساس بیماری می باشد.

آزمایش های مربوط به بیماری ایدز در مراکز تعیین شده به صورت رایگان در اختیار شما می باشد.

۱۷ اگر مبتلا به بیماری ایدز بوده و یا آزمایش های مربوط به این بیماری در شما مثبت می باشد.

۱۷ اگر یکی از علائم و نشانه های ایدز را دارا می باشید مانند: تب تفرق شبانه، کاهش وزن بدون دلیل، سرفه، اسهال، تورم غدد لنفاوی، لکه های سفید رنگ روی سطح زبان یا لکه های برجسته روی پوست بدن.

۱۷ اگر حتی برای یک بار به خود مواد مخدر تزریق کرده اید.

۱۷ اگر مبتلا به بیماری هموفیلی بوده و هر گونه فاکتور انعقادی در یافت کرده اید.

۱۷ اگر هر گونه فعالیت جنسی مشکوک داشته اید.

۱۷ اگر در یک سال گذشته، حتی برای یک بار با فرد مشکوک به بیماری ایدز، دریافت کننده فاکتور های انعقادی یا معناد به مواد مخدر تزریقی نزدیکی جنسی داشته اید.