

اليوم العالمي للمتبرعين بالدم

يتم الاحتفال باليوم العالمي للمتبرعين بالدم في الرابع عشر من شهر يونيو من كل عام، ويهدف إلى زيادة الوعي العام بضرورة التبرع بالدم ومشتقاته بشكل آمن، و توجيه الشكر لجميع المتبرعين بالدم ا على جهودهم ومساهماتهم في إنقاذ حياة الآخرين.

سيكون شعار اليوم العالمي للمتبرعين بالدم لعام 2022 هو "التبرع بالدم بادرة تضامن – شارك في الجهد وأنقذ الأرواح" ليلفت الانتباه إلى الدور القيّم الذي يؤديه المتطوعين بالتبرع في الدم في إنقاذ الأرواح وتعزيز التضامن داخل المجتمعات.



أهداف حملة هذا العام

تشكل عملية نقل الدم الآمن ومشتقاته جوانب ذات أهمية كبيرة للرعاية والصحة العامة، فهي تنقذ ملايين الأرواح سنوياً وتحسّن صحة ونوعية حياة العديد من المرضى كل يوم.

الأهداف المحددة للحملة هي:

- شكر المتبرعين بالدم حول العالم والعمل على إذكاء الوعي على نطاق أوسع بأهمية التبرع بالدم بانتظام دون مقابل.
- إبراز الحاجة إلى الالتزام بالتبرع بالدم على مدار العام للحفاظ على الإمدادات الكافية وتحقيق إتاحة نقل الدم المأمون أمام الجميع في الوقت المناسب.
- الاعتراف بقيمة التبرع الطوعي بالدم دون مقابل في تعزيز التضامن المجتمعي والتماسك الاجتماعي، والترويج لهذه القيمة.
- إذكاء الوعي بضرورة زيادة الاستثمار من جانب الحكومات لبناء نظام وطني مستدام وقادر على التكيف للإمداد بالدم، وزيادة جمع التبرعات بالدم من المتبرعين دون مقابل.

ما هو التبرع بالدم؟

التبرع بالدم هو إجراء طوعي يمكن أن يساعد في إنقاذ حياة الآخرين، وهناك عدة أنواع من التبرع بالدم، كل نوع منها يساعد على تلبية الاحتياجات الطبية المختلفة.



أنواع التبرع هي:

• التبرع بالدم الكامل:

هذا هو النوع الأكثر شيوعاً من التبرع بالدم، حيث يتم التبرع بحوالي نصف لتر من الدم الكامل، ثم يتم فصل الدم إلى مكوناته، وهي خلايا الدم الحمراء، والبلازما، وأحياناً الصفائح الدموية.

• الفصادة:



التبرع بالدم الكامل



خلايا الدم الحمراء التلقائية



الصفائح الدموية



البلازما

خلايا الدم الحمراء التلقائية: التبرع التلقائي بالخلايا الحمراء يحدث عندما يتم جمع الخلايا الحمراء فقط، وليس مكونات الدم الأخرى، عندها يستمر الدم الذي تم التبرع به صالحاً لمدة تصل إلى 42 يوماً، وتستخدم الخلايا الحمراء في حالات الصدمات والجراحة وفقر الدم وفقدان الدم وغيرها من الاضطرابات الأخرى، ويمكن التبرع بها كل 112 يوماً.

الصفائح الدموية: الصفائح الدموية هي أجزاء صغيرة من الخلايا في الدم تساعد على وقف أو منع النزيف وهي متكونة في نخاع العظم ومدة صلاحيتها 5 أيام فقط، يتم استخدامها في العمليات الجراحية وزرع الأعضاء، كما تستخدم لمساعدة مرضى السرطان على اجتياز العلاج الكيميائي، ويمكن التبرع بها كل 7 أيام.

البلازما: البلازما هي الجزء السائل من الدم الذي ينقل الماء والمواد المغذية إلى أنسجة الجسم، يمكن أن تستمر صلاحية الكميات التي يتم التبرع بها لمدة تصل إلى عام واحد وتستخدم لمساعدة ضحايا الحروق وأولئك الذين يعانون من اضطرابات النزيف، يمكن التبرع بها كل 28 يوماً.



مَن هو المؤهل للتبرع بالدم؟

المؤهل:

- أن يتراوح العمر بين 18 و 65 سنة.
- ألد يقل الوزن عن 50 كغم.* في بعض البلدان يجب ألد يقل وزن المتبرعين بالدم الكامل عن 45 كغم للتبرع بكمية 350 مل.
- يمكن لأي شخص سليم التبرع بالدم بعد فترة عدم التبرع المطلوبة لمدة 56 يوماً.
- يجب أن يكون الشخص بصحة جيدة وقت التبرع.
- القدرة على اجتياز التقييمات البدنية والتاريخ الصحي.

غير المؤهل:

- أي شخص كان لديه في أي وقت اختبار إيجابي لفيروس نقص المناعة البشرية (فيروس الإيدز).
- الأم الحامل أو المرضع.
- أي شخص يعاني من نزلة برد، إنفلونزا، التهاب في الحلق، خلل في المعدة، أو أي عدوى أخرى.
- أي شخص سبق له أن قام بتعاطي حقن مخدرات غير علاجية.



فوائد التبرع بالدم

- يمكن للتبرع بالدم أن يؤدي إلى تقليل مخزون الحديد الضار
- تقليل مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية
- تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان
- مساعدة الكبد على البقاء بصحة جيدة

قبل التبرع بالدم:

- احصل على قسط وافر من النوم في الليلة السابقة للتبرع.
- تناول وجبة صحية قبل التبرع، تجنب الأطعمة الدهنية، مثل الهامبرغر أو البطاطا المقلية أو الآيس كريم.
- اشرب الكثير من الماء قبل التبرع.
- تأكد ما إذا كان أي من الأدوية التي تتناولها حالياً أو تناولتها مؤخراً يمنعك من التبرع، فعلى سبيل المثال إذا كنت ستتبرع بالصفائح الدموية، فيجب ألا تتناول الأسبرين لمدة يومين قبل التبرع.

بعد التبرع بالدم:

- احرص على شرب الكثير من السوائل.
- تجنب ممارسة الأنشطة البدنية المرهقة أو رفع الأثقال لمدة خمس ساعات تقريباً.
- إذا شعرت بدوار، فاستلق مع رفع قدميك لأعلى إلى أن يزول هذا الشعور.
- حافظ على جفاف الضمادة وبقيائها في مكانها لمدة خمس ساعات.
- وإذا أصبت بنزيف بعد إزالة الضمادة، فاضغط على مكان النزيف وارفع ذراعك إلى أن يتوقف.
- وفي حال الإصابة بكدمة ضع كمادات باردة على المنطقة من وقت لآخر خلال أول 24 ساعة.
- وحاول إضافة الأطعمة الغنية بالحديد إلى نظامك الغذائي لتعويض الحديد المفقود بسبب التبرع بالدم.

ما الذي يجب على المتبرع بالدم أن يفعله قبل وبعد التبرع؟

