

\* روزتان را به آرامی بگذرانید . به مدت یک ساعت از استعمال دخانیات امتناع کنید . حداقل به مدت ۴ ساعت بار سنگین حمل نکنید .

## سلامت باشید ...



واحد آموزش سلامت همگانی

بیمارستان بنت الهدی

بهار ۱۴۰۱

## عوارض اهدا خون چه می باشد

فقط تعداد کمی از اهداکنندگان دچار عوارض نامطلوب پس از اهدای خون می گردند. برخی از اهداکنندگان پس از اهدای خون ، در صورتی که چند ساعت قبل از اهدای خون غذا نخورده باشند، ممکن است احساس سرگیجه و تهوع نمایند و یا حتی دچار ضعف شدید شوند. گاهی اوقات پس از اهدای خون ، اهداکنندگان یکی از موارد زیر را گزارش می کنند ؛

احساس درد در بازو - کیبودی در محل خونگیری - بروز عفونت موضعی - بروز واکنش آلرژیک پوستی علیه محلول ضد عفونی کننده - سرگیجه ، ضعف و یا تپش قلب

این حالت ها شایع نمی باشد . اهدای خون ممکن است شرایط افرادی را که از حالت صرع رنج می برند یا بیماری قلبی دارند بدتر کند .

## توصیه هایی پس از اهدا خون

\* حتما به مدت حداقل ۱۵ دقیقه در محل خونگیری استراحت کنید .

\* نوشیدنی یا مواد خوراکی که در اختیار شما قرار می گیرد را میل نمایید .

\* پس از پایان اهدا خون حداقل به مدت ۴ ساعت به پوششی که خونگیر در بازوی شما قرار داده دست نزنید .

\* با خوردن غذای کامل بدن خد را تقویت کنید . برای جبران مقدار خونی که امروز اهدا کرده اید ، مقدار زیادی آب یا نوشیدنی دریافت نمایید .

سازمان انتقال خون از تجهیزات (سوزن و کیسه ) استریل جمع آوری خون استفاده می کند. بنابراین خطر آلوده شدن شما وجود ندارد .

(شما با اهدا خون به بیماری ایدز مبتلا نمی شوید)

۶. پس از پایان خونگیری ، در تخت یا صندلی خونگیری به مدت ۱۵ دقیقه استراحت نمایید. فرد خونگیر در این مدت از شماراقت کرده و از شما درخواست می نماید تا با آرمیوه و شیرینی از خود پذیرایی نمایید .

## چه افرادی نباید خون اهدا نمایند

\* افرادی که مبتلا به بیماری ایدز بوده یا یکی از علائم

و نشانه های این بیماری را دارند .

\* کسانی که حتی برای یکبار مواد مخدر تزریق کرده اند .

\* کسانی که هرگونه فاکتور انعقادی دریافت کرده اند .

\* کسانی که هرگونه فعالیت جنسی مشکوک داشته اند .



## شرایط اهدای خون

\* حداقل وزن ۵۰ کیلو گرم

\* حداقل سن ۱۸ سال تمام و حداکثر ۶۰ سال

\* فواصل اهدای خون هر ۸ هفته یکبار ، مشروط به آنکه تعداد دفعات آن در طول یکسال برای آقایان از ۴ بار و برای خانم ها از ۳ بار تجاوز ننماید .

همراه داشتن اصل کارت شناسایی (شناسنامه - گواهینامه گذرنامه ) و برای اهداکنندگان در مرتبه اول ، کارت ملی الزامی می باشد .

## مراحل اهدا خون

۱. با ارائه کارت شناسایی عکس دار از شما شناسایی به عمل می آید .

۲. در اتاق مصاحبه ، پزشک اهداکنندگان در محیطی کاملا خصوصی وباهمکاری شما در ارتباط با سابقه تندرستی نان فرمی را تکمیل می نماید. پزشک یافرد دستیار او درجه حرارت ، فشارخون و نبض شما را گرفته و در فرم مخصوص ثبت می نماید .

۳. قبل از شروع خونگیری از شما خواسته می شود تا رضایت نامه اهدا کنندگان را امضا کنید.

۴. یک واحد خون (تقریبا ۴۵۰ میلی لیتر) از عروق بازوی شما جمع آوری می گردد. زمان متوسط خونگیری ۱۰ دقیقه می باشد .

## فواید اهدای خون

اهدا خون می تواند ؛

\* مشکلات احتمالی سلامتی را نشان دهد .

\* ذخایر مضر آهن را کاهش دهد .

\* خطر ابتلا به حمله قلبی را کاهش دهد .

\* خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد .

\* به وضعیت روحی شما کمک کند .

\* به سلامت کبد کمک کند .

\* از پیری زودرس جلوگیری کند .

\* باعث بهبود روند ترمیم زخم شود .



به نام خداوند جان و خرد

## اهداء خون سالم ، اهداء زندگی



بنی آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند  
چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار  
تو کز محنت دیگران بی غمی نشاید که نامت نهند آدمی

انتقال خون سالیانه جان میلیون ها نفر را نجات می دهد .  
خون و محصولات خونی در مدیریت صحیح مادرانی که از خونریزی مرتبط با بارداری رنج می برند، کودکانی که به کم خونی شدید به دلیل مالاریا و یا سوء تغذیه مبتلا هستند ، بیماران دارای اختلالات خونی و مغز استخوان ، اختلالات ارثی هموگلوبین و نقص سیستم ایمنی ، قربانیان تروما ، موارد اورژانسی ، بحرانها ، تصادفات وهمچنین بیمارانی که تحت درمانهای پیشرفته جراحی و پزشکی هستند نقش اساسی را برعهده دارند .