

ده نکته درباره خون دادن

از میان آزمایش‌های گوناگونی که برای غربالگری و تشخیص بیماری‌ها انجام می‌دهیم، آزمایش خون حس دیگری دارد.

از درد ناچیز وارد شدن سوزن به دست‌مان که بگذریم، دیدن خونی که از بدن ما بیرون می‌آید برای خیلی‌ها احساس چندان خوشایندی را به دنبال ندارد....

اما خون دادن همیشه برای آزمایشگاه نیست. گاهی احساس یک وظیفه انسانی به ما حکم می‌کند که برای کمک به هم‌نوعان‌مان خون‌مان را اهدا کنیم. ۱۰ نکته زیر به شما کمک می‌کنند تا در راه رسیدن به این حس خوب معنوی با کمترین مشکل و هراسی روبه‌رو شوید.

۱- قبل از اهدای خون مقدار زیادی آب بنوشید.

گاهی پس از خون دادن، فرد احساس سرگیجه و ضعف می‌کند، حتی برخی افراد مدت کوتاهی از هوش می‌روند. علت اصلی این پدیده افت فشارخون است. اگر هم شب قبل و هم صبح قبل از اهدای خون مقادیر زیادی آب بنوشید، چنین مشکلی پیش نخواهد آمد. به یاد داشته باشید که نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل چای و قهوه باعث بیرون راندن آب از بدن می‌شوند، پس نوشیدن آنها قبل از خون دادن کار درستی نیست.

۲- خوردن صبحانه کامل را فراموش نکنید.

این کار از افت قندخون جلوگیری می‌کند. در نتیجه احساس سبکی سر و ضعف بدن به وجود نمی‌آید. البته بهتر است صبحانه را مدتی قبل از مراجعه به پایگاه اهدای خون خورده باشید چون اگر فاصله خوردن صبحانه و خون دادن کم باشد، احساس تهوع شدیدی ایجاد می‌شود.

۳- به فاصله ۲۴ ساعت قبل از اهدای خون غذاهای چرب نخورید.

وقتی شما خون خود را اهدا می‌کنید، سازمان انتقال خون آزمایش‌هایی روی آن انجام می‌دهد. در صورتی که جواب این تست‌ها قابل قبول باشد، خون شما تبدیل به فرآورده‌های متعددی می‌شود و در اختیار نیازمندان قرار می‌گیرد اما اگر میزان چربی موجود در خون خیلی بیشتر از حد طبیعی باشد، انجام این آزمایش‌ها مختل می‌شود و نهایتاً چاره‌ای نمی‌ماند جز اینکه خون شما دور ریخته شود.

۴- غذاهای سرشار از آهن بهترین رژیم غذایی برای شما هستند.

اسفناج، تخم مرغ و گوشت قرمز منابع اصلی آهن محسوب می شوند. اگر این مواد را از دو هفته قبل از اهدای خون وارد رژیم غذایی خود کنید، سطح آهن خون شما به حد قابل قبولی می رسد. در این صورت هم خون دادن برای شما آسان تر است و هم خونی که می دهید پراستفاده تر خواهد بود. به یاد داشته باشید که همیشه مصرف ویتامین C جذب آهن را بیشتر می کند. پس بهتر است از سبزیجات و میوه هم در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.

۵- استرس و اضطراب می تواند باعث افت فشار خون شود.

بهتر است قبل از شروع خون گیری نفس عمیقی بکشید و با کسی که قرار است خون گیری را انجام دهد، شروع به حرف زدن کنید. می توانید در زمان خون دادن آدامس بجوید، آواز بخوانید، تلویزیون تماشا کنید یا هر کار دیگری که باعث آرام شدن شما می شود را انجام دهید.

۶- پس از اهدای خون نباید به سرعت از جای خود بلند شوید.

وقتی خون گیری از شما به پایان رسید، باید مدتی همچنان دراز کشیده باقی بمانید. سپس می توانید بنشینید و مقداری آب میوه همراه یک خوراکی شیرین بخورید. این کار باعث می شود حجم مایع از دست رفته جبران شود و قند خون شما هم افت نکند.

۷- تا چند ساعت بعد از اهدای خون رانندگی نکنید.

خون دادن کار خطرناک و وحشتناکی نیست اما ممکن است تا چند ساعت بعد باعث احساس سبکی سر و ضعف بدن شود. بنابراین بهتر است پس از اهدای خون رانندگی نکنید.

۸- چند ساعت پس از اهدای خون غذایی پروتئین بخورید.

گوشت قرمز یا مرغ همراه سبزیجات بهترین غذایی است که می توانید پس از خون دادن بخورید. البته باید مقادیر زیادی مایعات و به خصوص آب هم بنوشید. چنین رژیم غذایی به بدن شما کمک می کند خون از دست رفته را سریع تر جبران کند.

۹- پس از اهدای خون تا پایان روز کارهای سنگین انجام ندهید.

اگر شغل شما طوری است که باید فعالیت بدنی شدیدی انجام بدهید، بهتر است روزی که قصد اهدای خون دارید مرخصی بگیرید یا این کار را به روزهای تعطیل موکول کنید. در ضمن در این روز از انجام ورزش های سنگین هم باید خودداری کرد چون فعالیت شدید باعث می شود سیاهرگی که خون گیری از طریق آن انجام شود، دوباره باز شود و خون ریزی زیر پوستی اتفاق بیفتد که بسیار دردناک است اما اگر به بدن خود ۱۶ تا ۲۴ ساعت وقت بدهید، این رگ خود به خود بسته شده و به حالت طبیعی باز می گردد.

۱۰ - و اما کی نباید خون داد.

اگر شما نیز شرایط زیر را دارید بهتر است از خون دادن منصرف شوید:

• اگر وزن شما کمتر از ۵۰ کیلوگرم است، نباید خون بدهید. این کار باعث می‌شود بدن شما به طرز نامناسبی واکنش نشان بدهد.

• اگر سن شما زیر ۱۸ سال است، مجاز به اهدای خون نیستند. البته گاهی در شرایطی خاص افراد ۱۶ تا ۱۸ ساله هم می‌توانند با نظر پزشک و اجازه والدین خون خود را اهدا کنند. قبل از اهدای خون فرم مربوط به سازمان انتقال خون را صادقانه پر کنید.

• اگر اخیراً فعالیت پرخطری داشته‌اید که می‌تواند باعث آلودگی خون شما شده باشد آن را در فرم‌های پرسش‌نامه منعکس کنید. مطمئن باشید که کارکنان بخش خون‌گیری افراد حرفه‌ای و دوره‌دیده‌ای هستند و خواندن تجربه‌های شخصی شما بخشی از کار آنهاست و باعث شرم‌ساری شما نخواهد شد.

• گاهی اوقات افراد به صورت دسته‌جمعی و در یک اقدام نمادین برای اهدای خون مراجعه می‌کنند. اگر شما مشکلات مورد بالا را دارید، لطفاً در رودربایستی گیر نکنید! بهترین بهانه این است که بگویید کم‌خونی فقر آهن دارید و از همراهی با دوستان‌تان خودداری کنید. می‌توانید پرفشاری خون یا فشارخون پایین را هم به عنوان بهانه‌ای برای انصراف خود اعلام نمایید.

• خون دادن وسیله‌ای برای یک چکاپ کامل نیست. بهتر است برای اطلاع از سلامت خود به یک آزمایشگاه مراجعه کنید نه مرکز اهدای خون! اگر برای دریافت نتایج آزمایش نمونه خون اهدایی خود اصرار بورزید، طبق دستورالعمل جهانی سازمان انتقال خون، شما فردی مشکوک تلقی خواهید شد و خون اهدا شده شما دور ریخته خواهد شد.

