

## معلومات عن التبرع بالدم

### لماذا التبرع بالدم؟

- لا يوجد حتى الآن أي بديل يمكن أن يغني عن الدم، والإنسان المتبرع بالدم هو المصدر الوحيد للدم.
- هناك كل يوم أكثر من 100 مريض أو مصاب في حادثة في حاجة إلى دم في مدينة طرابلس وحدها.
- قد تحتاج أنت أو أحد أفراد أسرتك إلى دم في وقت ما.

### هل هناك حاجة للتبرع بالدم؟

نعم، هناك حاجة كبيرة جداً للتبرع بالدم لأن عدد المرضى و المصابين الذين يحتاجون للدم كبير، بينما عدد المتبرعين بالدم قليل و لا يكفي احتياج المرضى.

### ماهي فصائل الدم التي يتم تحليلها؟ وما هي نسبة انتشارها؟

### هل هناك فصائل دم معينة فقط مطلوبة للتبرع ؟

كل فصائل الدم مطلوبة للتبرع و خصوصاً الفصائل السالبة لأنها نادرة و يصعب إيجاد متبرع لها و عليه فإننا نحث كل القادرين من جميع الفصائل على التبرع بالدم و المداومة على ذلك.

### متى يمكنني التبرع بالدم وما هي الفترة بين كل تبرع وآخر؟

الرجال: يمكن التبرع بالدم كل 3 شهور.

النساء: يمكن التبرع بالدم كل 4 شهور.

حالياً في أمريكا و كندا: 56 يوم عند الضرورة القصوى – لا يوجد متبرع آخر – حالة نرف..

و ذلك لإتاحة فترة زمنية كافية تمكن الدم من بناء مخزونه من الحديد بعد كل تبرع.

### ما هو العمر المسموح به للمتبرع؟

العمر المناسب للتبرع هو بين 18 سنة إلى 60 سنة لأن الشخص الأقل من 18 سنة يكون في مرحلة نمو، و كذلك لأن السن القانوني لتحمل المسؤولية هو 18 سنة. أما بعد سن الستين فقد تظهر بعض المشاكل الصحية التي تعوق عملية التبرع بالدم و قد يصعب على الجسم تعويض الدم المتبرع به، مع العلم أنه يمكن لمن تبرع في السابق عدة مرات أن يتبرع حتى عمر 65 سنة. يمكن عند الضرورة القصوى لمن يبلغ عمره 17 سنة التبرع بشرط موافقة ولي الأمر بالإضافة للشروط العامة للتبرع.

### لماذا يوجه الكثير من الأسئلة قبل التبرع بالدم؟

سوف تطرح عليك بعض الأسئلة المتعلقة بصحتك و أسلوب حياتك قبل التبرع بالدم و الهدف من هذه الأسئلة و الفحص الطبي هو أولاً معرفة مدى لياقتك للتبرع بالدم بحيث لا يؤثر التبرع على صحتك و ثانياً للتأكد من خلو الدم من الأمراض قبل نقله للمريض. إننا نقدر لك تعاونك في الإجابة على كافة أسئلتنا بشكل كامل و صريح و نعدك بمعاملتها بسرية تامة.

## من هم الذين يحتاجون للدم؟

1. الذين يحتاجون لإجراء عمليات جراحية كبرى لا يتم عملها إلا بتوفر دم احتياطي للطوارئ.
2. حوادث: المصابون بحوادث الطرق و جرحى الحوادث الأخرى و الإصابات.
3. حالات نزيف:

- النزيف عند النساء أثناء الحمل و الولادة.
- نزيف قرحة المعدة و الاثني عشر.

### 4. أمراض:

- مرضى الأورام و خصوصاً الذين يعالجون بالعلاج الكيماوي و الإشعاعي.
  - المرضى الذين لديهم فقر دم شديد و لا يمكن علاجه بالحديد و فيتامين B12.
  - المصابون بالحروق الشديدة.
  - المرضى الذين يجرى لهم غسيل كلوى.
  - حديثي الولادة الذين يعانون من مشاكل في دمهم.
- و هناك حالات أخرى كثيرة سوف تستفيد من دمك الذي تبرعت به لوجه الله سبحانه و تعالى.

## لماذا لا يسمح للشخص الذي يزن أقل من 50 كيلوجرام بالتبرع؟

لأن هناك احتمال أكبر لحدوث دوخة أو إغماء أثناء أو بعد التبرع لمن وزنه أقل من 50 كيلوجرام.

## هل يمكن التبرع بالدم عند استخدام أدوية ما؟

إذا كنت تتناول أي دواء سواء عن طريق الفم أو بواسطة الحقن فنرجو منك كتابة اسم الدواء في استبيان التبرع و إبلاغ طبيب المصروف قبل تبرعك بالدم و ذلك لأن بعض الأدوية أو الأمراض التي صرف العلاج من أجلها قد تمنعك من التبرع بالدم كما يجب عليك عدم التوقف عن تناول العلاج من أجل التبرع بالدم.

## أنا مريض بالسكر. هل يمكن أن أتبرع بالدم؟

نعم، يمكنك التبرع بالدم إذا كنت تستعمل الرياضة و النظام الغذائي أو حبوب السكر كعلاج و كنت محافظ على مستوى السكر و ليس هناك مضاعفات للسكر. أما إذا كنت تستعمل إبر الأنسولين فلا يسمح لك بالتبرع بالدم.

## هل تؤلم الإبرة طوال وقت سحب الدم؟

الإبرة قد تؤلم قليلاً فقط عند دخولها و لا يستمر الألم أثناء التبرع و هذا ألم بسيط مقارنة بالعطاء الذي سوف تجود به و جزاءه عند الله تعالى.

## كم يبلغ حجم الدم الذي أفقده عند التبرع؟ و ما هو حجم الدم الموجود بالجسم؟

يبلغ حجم الدم المتبرع به حوالي 450 مليلتر أي أقل من نصف لتر، و حجم الدم الموجود داخل الجسم من 5 – 6 لتر أي 10 – 12 وحدة دم. أي أن الدم المتبرع به يشكل جزء واحد فقط من 12 جزء من

حجم الدم داخل الجسم, و يقوم جسمك بتعويض كل الدم المتبرع به بشكل طبيعي في خلال شهرين من الزمن بشرط تناول غذاء صحي.

## ما هي فوائد التبرع بالدم؟

بتبرعك بالدم أنت تشارك في إنقاذ حياة عدة أشخاص في احتياج شديد للدم أو لأحد مكونات الدم لأن الدم يمكن فصله لثلاثة مكونات رئيسية هي خلايا الدم الحمراء والصفائح الدموية والبلازما. إن إحساسك بهذا العطاء سوف يشعرك بالرضا عن النفس.

## الثواب من الله تعالى:

- إنقاذ حياة الآخرين لقوله تعالى (..ومن أحيها فكأنما أحيى الناس جميعا..)سورة المائدة آية 32
- يقوي صلة التراحم والتعاون على الخير لقوله تعالى (وتعاونوا على البر والتقوى), وقال رسولنا الكريم صلى الله عليه و سلم ( من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته).
- المتبرع بدمه إنسان محسن , والإحسان سبب من أسباب الرحمة في الآخرة ويؤكد الله تعالى على هذه الحقيقة بقوله عز وجل ” إن رحمة الله قريبٌ من المحسنين ” ويقول عليه الصلاة والسلام ” إنما يرحم الله من عباده الرحماء ”
- فضل تفريج الكربات فقد قال صلى الله عليه و سلم ” من فرج عن مسلم كربة من كرب الدنيا فرج الله عنه كربة من كرب يوم القيامة ” (رواه الشيخان من حديث ابن عمر).
- أنظر كيف دخل أناس الجنة في بهائم أطعموها فبقيت على قيد الحياة بعد أن أشرفت على الهلاك فما بالكم بمن يساعد على إنقاذ حياة إنسان؟؟ : روى مسلم في صحيحه عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال ” بَيْنَمَا رَجُلٌ يَمْشِي بِطَرِيقٍ، اشْتَدَّ عَلَيْهِ الْعَطْشُ. فَوَجَدَ بَنْرًا فَنَزَلَ فِيهَا فَشَرِبَ. ثُمَّ خَرَجَ. فَإِذَا كَلْبٌ يَلْهَثٌ يَأْكُلُ الثَّرَى مِنَ الْعَطْشِ. فَقَالَ الرَّجُلُ: لَقَدْ بَلَغَ هَذَا الْكَلْبُ مِنَ الْعَطْشِ مِثْلَ الَّذِي كَانَ بَلَغَ مِنِّي. فَنَزَلَ الْبَنْرَ فَمَلَأَ حُفَّهُ مَاءً. ثُمَّ أَمْسَكَهُ بِقَبْضِهِ حَتَّى رَقِيَ. فَسَقَى الْكَلْبَ. فَشَكَرَ اللَّهُ لَهُ. فَعَفَرَ لَهُ ” قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ! وَإِن لَّنَا فِي هَذِهِ الْبَهَائِمِ لَأَجْرًا! فَقَالَ ” فِي كُلِّ كَبِدٍ رَطْبَةٌ أَجْرٌ ”.

## الفوائد الصحية للتبرع بالدم:

● التبرع بالدم يحفز نخاع العظمي على إنتاج خلايا دم جديدة، فبينما يتجدد دم الإنسان طبيعياً كل 120 يوماً، يتجدد دم المتبرع المنتظم كل 20 يوماً فقط أي أسرع بستة أضعاف، خلايا الدم الجديدة أنشط في نقل الأكسجين إلى أعضاء الجسم، مما يؤدي إلى زيادة النشاط والحيوية، فكان الله يبذل المتبرع بدم أفضل مما تبرع به.

● يقلل من نسبة الحديد في الدم وبالتالي تقل الإصابة بأمراض القلب والشرابيين. و تبين من العديد من الأبحاث أن التبرع بالدم يقي من الإصابة بجلطة القلب.

● الفحص الطبي و التحاليل التي تجرى في كل مرة للتبرع تطمئن المتبرع على صحته بصورة دورية مثل قياس النبض و درجة الحرارة و ضغط الدم و تركيز الهيموجلوبين .

## ماذا يجب على أن أفعل قبل التبرع بالدم؟ نصائح قبل التبرع؟

- شرب كمية وافرة من الماء و السوائل أكثر من المعتاد قبل التبرع.
- التوقف عن التدخين مدة ساعتين قبل التبرع.
- تناول وجبة غذائية **قليلة الدهون** خلال 3 ساعات من التبرع ( يجب عدم تناول وجبة عالية الدهون مثل الهمبورجر أو البيتزا أو أي غذاء يحتوي على جبن أو زبد قبل التبرع لأن هذا يؤدي إلى ارتفاع الدهون في دم المتبرع و الذي قد يسبب في رمي الدم و عدم الاستفادة منه).
- الحصول على قسط كاف من النوم ليلة التبرع.
- يفضل ارتداء ملابس واسعة الأكمام يسهل رفع أكمامها لتسهيل سحب الدم.
- إذا كنت صائم أو لم تتناول إحدى الوجبات العادية أو كنت متبعاً لحمية غذائية فترجو إخطار مصرف الدم بذلك. لا يسمح للصائم بالتبرع لأن شرب الماء قبل و بعد التبرع ضروري جداً للمتبرع لتجنب الدوخة و الإغماء.

## من هو الشخص الذي يمكنه التبرع بالدم؟

- كل شخص عمره من (18 - 60 سنة) و أن يكون بصحة جيدة في يوم التبرع.
- أن يكون تركيز الهيموجلوبين طبيعي (في الرجال من 13 - 18 جرام / 100 مليلتر وفي النساء 12 - 16 جرام / 100 مليلتر).
- أن يكون الوزن 50 كيلوجرام على الأقل.
- أن تكون حرارة الجسم طبيعية.
- أن يكون ضغط الدم طبيعي.

## لا تتبرع بالدم في الحالات التالية خوفاً على المريض الذي سيأخذ الدم؟

- إذا كنت تتعاطى أي مخدرات و خصوصاً عن طريق الحقن.
- إذا كنت مصاب بمرض الإيدز أو كان لديك نتيجة موجبة لهذا المرض في السابق.
- إذا كنت مصاب أو سبق إصابتك بفيروس التهاب الكبد B أو C حتى لو شفيت تماماً.
- إذا كنت شاذاً جنسياً.
- إذا كان لديك أحد الأعراض التالية: نقص وزن بدون سبب معروف، إسهال مستمر، عرق ليلي، ارتفاع مستمر بالحرارة، تضخم بالغدد الليمفاوية.
- إذا عملت حجامة أو خلعت سن خلال 6 شهور الماضية قبل التبرع.

## لماذا يمنع من التبرع كل من عمل حجامة لمدة 6 شهور؟

الحجامة في الحقيقة تشبه التبرع بالدم ومفيدة جداً، حيث تجدد الدورة الدموية، لكن المشكلة تكمن في تعقيم الأدوات المستخدمة، و عدم تطبيق القائمين بالحجامة لوسائل منع انتقال العدوى، لأنه قد ينقل أمراضاً لآخرين دون أن يعلم، و نظراً لأن بعض الأمراض التي تنتقل عن طريق الدم لا تظهر بالتحليل إلا

بعد فترة قد تصل إلى 6 شهور، لذلك يتم تأجيل التبرع لمدة 6 شهور. و لنفس السبب يؤجل التبرع لمن قام بخلع سن في عيادة أسنان.

### لا تتبرع بالدم في الحالات التالية خوفاً على صحتك؟

- إذا كان عمرك أقل من 18 سنة أو أكبر من 60 سنة.
- إذا كان لديك فقر دم.
- إذا كان وزنك أقل من 50 كيلوجرام.
- إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة مثل أمراض القلب و الرئتين.
- إذا كنت مصاب بمرض السكري و تعالج بواسطة حقن الإنسولين.
- إذا كنت مصاب بمرض الصرع أو عانيت في السابق من إغماء متكرر.

### هل تعاطي المخدرات و الحشيش يمنع التبرع؟

لا يجوز التبرع بالدم لمن يتعاطى المخدرات لأن حالته الصحية غالباً لا تسمح و لأن المخدر قد يؤثر على صحة المريض الذي سيستقبل الدم و كذلك لأن متعاطي المخدرات و خصوصاً عن طريق الحقن يكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الدم مثل الالتهاب الكبدي و الإيدز بسبب المشاركة في استعمال الإبر.

### هل بإمكانني التوجه لمصرف الدم للتأكد من سلامة دمي؟

مصرف الدم لم ينشأ لإجراء الفحوصات العامة ولكن بعد تبرعك بالدم يمكنك الاتصال أو الحضور إلى مصرف الدم والسؤال عن نتيجة التحاليل التي أجريت على كيس الدم الذي قمت بالتبرع به.

### متى يقوم مصرف الدم بالاتصال بالمتبرع ؟

يقوم مصرف الدم بالاتصال بالمتبرع مباشرة إذا احتاج لسحب عينة جديدة لإعادة التحليل للتأكد من بعض النتائج أو لإجراء اختبار تأكيدي يتم عمله خارج المصرف، و عليه فعلى المتبرع أن يترك رقم هاتفه الصحيح حتى يتم الاتصال به إذا لزم الأمر. مع العلم أن هذه النتائج لا تعطى إلا للمتبرع نفسه حفاظاً على السرية و هي لا تعتبر نتائج نهائية إلا بعد إجراء الاختبار التأكيدي في معامل متخصصة خارج مصرف الدم .

### هل يمكن أن تنتقل لي عدوى من التبرع ؟ هل يمكن انتقال عدوى الإيدز أو فيروس الالتهاب الكبدي أثناء التبرع؟

نؤكد لك أنه لا داعي للخوف مطلقاً من احتمال الإصابة بعدوى أثناء القيام بعملية التبرع. كل الأدوات المستخدمة معقمة و تستخدم لمرة واحدة فقط ويتم فتح كيس دم جديد لكل متبرع .

### ماهي خطوات التبرع بالدم؟ و كم تستغرق هذه الخطوات؟

بعد أن تقوم بتعبئة بيانات استبيان المتبرع يقوم طبيب مصرف الدم بمراجعة البيانات التي قمت بكتابتها ثم يقوم بقياس تركيز الهيموجلوبين والنبض وضغط الدم و الحرارة و يجري فحص طبي

بسيط و بعد أن يقرر الطبيب انك لائق صحياً للتبرع بالدم تستلقي على سرير خاص للتبرع بالدم و يقوم ممرض أو ممرضة بسحب الدم بواسطة إبرة و أكياس بلاستيكية معقمة تستعمل لمرة واحدة. تستغرق عملية التبرع بالدم حوالي ساعة منها حوالي 10 دقائق فقط لسحب الدم يتبعها استراحة على السرير لمدة 10 دقائق ثم تتوجه إلى غرفة استراحة بعد التبرع يقدم لك خلالها ماء أو عصير.

### **ما هي مدة حفظ الدم؟ ما هو عمر كيس الدم؟**

يمكن حفظ الدم الكامل لمدة 35 يوم أو 42 يوم حسب نوع المادة المانعة للتجلط الموجودة بكيس الدم، وفي أغلب الأحيان يفصل دم المتبرع إلى 3 مكونات هي:

- **الخلايا الحمراء المركزة:** تحفظ مثل الدم الكامل أي لمدة 35 يوم أو 42 يوم حسب نوع المادة المانعة للتجلط الموجودة بكيس الدم.
- **الصفائح:** يمكن حفظها لمدة خمسة أيام فقط .
- **البلازما الطازجة المجمدة:** تحفظ في درجة حرارة منخفضة جداً تحت الصفر لمدة سنة كاملة.

## ما هي أكثر المبررات التي يعطيها الناس لعدم تبرعهم بالدم؟

أكثر المبررات و الأعذار التي يعطيها الناس لعدم تبرعهم بالدم هي:

- **(أخاف من الإبرة): مع العلم** بأن أكثر المتبرعين يقولون إنهم يشعرون فقط بقرصة بسيطة. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما يصيب المسلم، من نصب ولا وصب، ولا هم ولا حزن، ولا أذى ولا غم، حتى الشوكة يشاكها، إلا كفر الله بها من خطاياها" صحيح البخاري. فما بالك بوخزه من أجل إنقاذ حياة؟
- **(أنا مشغول جداً): مع العلم** أن أكثر التبرعات تأخذ **أقل من ساعة واحدة** (تشمل ملء استبيان التبرع وإجراء الفحص الطبي و سحب الدم و استراحة ما بعد التبرع )، و مهما كان الوقت فهو ثمن قليل جداً لإنقاذ حياة أكثر من شخص. المصرف مفتوح حتى يوم الجمعة و العطلات.
- **(أنا لم أكن أعرف أن هناك حاجة للدم): مع العلم** أن هناك العديد من المرضى الذين يحتاجون إلى دم، و مصرفنا هذا محتاج لأكثر من **100 متبرع طوعي** (بدون تخصيص الدم لمريض معين ) يومياً ليغطي احتياج المرضى في حين إنه لا يحضر غالباً إلا أقل من **10 متبرعين** طوعيين كل يوم.
- **(لقد تبرعت بالدم هذه السنة): مع العلم** أنه يمكن أن تتبرع بالدم كل **ثلاثة شهور** والعديد من المتبرعين يتبرعون **أربع مرات** كل سنة.
- **(أخاف من الإيدز و الالتهاب الكبدي): مع العلم** بأنه ليس هناك احتمالية لانتقال مرض الإيدز أو الالتهاب الكبدي للمتبرع لأن إبرة جديدة و معقمة و كيس دم جديد معقم يستعمل لكل متبرع و لا يستعمل مرة أخرى.
- **(فصيلة دمي غير مطلوبة): مع العلم** بأن **جميع فصائل الدم مطلوبة** إلا أن هناك حاجة أكبر لبعض فصائل الدم خصوصاً الفصائل السالبة.
- **(ليس عندي كمية كافية من الدم): مع العلم** بأن الشخص البالغ لديه ما يعادل **10 – 12 وحدة دم** و التبرع بوحدة واحدة من الدم لا يشكل أي خطورة و يقوم الجسم بتعويضها خلال مدة قصيرة.
- **(لم يطلب مني أحد أن أتبرع بالدم): مع العلم** أنه في كل يوم هناك العشرات من المرضى و المصابين بالحوادث المختلفة في حاجة للدم.
- **(أنا خائف من التبرع): مع العلم** أن أغلب الناس تخاف من التبرع في المرة الأولى و لكن بعد التبرع يتعجبون من ترددهم في البداية.
- **(سوف أتبرع عندما يحتاج أحد من عائلتي للدم): مع العلم** أنه في معظم الأحيان فإن المريض الذي ينزف يمكن إنقاذه فقط إذا توفر دم خلال الدقائق الأولى و لا يمكنه الانتظار حتى يتبرع أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء، الأمر الذي يحتاج إلى عدة ساعات حتى يتم التبرع ثم إجراء التحاليل على الدم.
- **(أنا لن أتبرع لأنه سبق أن احتاج أحد أسرتي للدم و لم نستطع الحصول على دم):**



**مع العلم** أنه لم تحصل على دم لعدم وجود عدد كافي من المتبرعين و لو تبرع عدد كافي من الأشخاص بشكل منتظم لوجه الله لحصل كل مريض على حاجته من الدم بكل سهولة و في أسرع وقت.

## **ما هي موانع التبرع بالدم ؟**

### **أولاً: الموانع المؤقتة مثل:**

- التبرع بالدم خلال فترة أقل من ثلاثة أشهر السابقة.
- الصيام. يمكن التبرع بعد الإفطار و يفضل عدم تناول وجبة دهنية في الإفطار.
- إجراء عملية كبرى: يؤجل لمدة عام، بينما إجراء عملية صغرى: يؤجل لمدة 6 شهور.
- تم نقل دم للمتبرع ( يؤجل لمدة عام).
- خلع ضرس أو علاج جذر أو عمل حجامة (يؤجل لمدة 6 شهور).
- علاج بالإبر الصينية (يؤجل لمدة 6 شهور)، و إجراء وشم (يؤجل لمدة سنة).
- التهاب رئوي أو شعبي (بعد تمام الشفاء).
- أنيميا نقص الحديد (بعد تمام الشفاء).
- التهاب الكلى والمسالك البولية (بعد تمام الشفاء).
- المخالطة لحالة التهاب كبدي (يؤجل لمدة عام من تاريخ المخالطة).
- تضخم في الغدد الليمفاوية (يؤجل لحين التشخيص والعلاج).
- الملاريا- زيارة المتبرع منطقة يتوطن فيها المرض: يؤجل التبرع لمدة سنة بعد العودة.  
- من عاش فترة 6 أشهر على الأقل خلال الخمس سنوات الماضية في هذه المنطقة:  
يؤجل لمدة 5 سنوات بعد العودة.  
- إصابة سابقة بالمرض : يؤجل لمدة 3 سنوات بعد العلاج و الشفاء التام.

### **التطعيمات:**

بعض التطعيمات تستدعي التأجيل لفترة فمثلاً من أخذ تطعيم الالتهاب الكبدي بي يؤجل التبرع لمدة أسبوعين.

### **الأدوية:**

- أسبيرين: يؤجل لمدة 3 أيام إذا كان التبرع بصفائح دموية.
- تناول مضاد حيوي: يؤجل لأسبوعين بعد انتهاء العلاج.
- كورتيزون: يؤجل التبرع لمدة أسبوعين من انتهاء العلاج.

### **ثانياً، الموانع الدائمة (يمنع من التبرع مدى الحياة حتى لو تم الشفاء) مثل:**

- مدمني المخدرات و الشاذين جنسياً.
- أمراض الدم الخطيرة بأنواعها و الأورام.
- أمراض القلب و الحمى الروماتيزمية و الأمراض الصدرية المزمنة.
- الالتهاب الكبدي سواء حالياً أو في السابق.
- الفشل الكلوي.
- أمراض تناسلية (إيدز – زهري – سيلان).
- زيادة أو نقص إفرازات الغدة الدرقية.
- الأمراض العقلية.



## هل توجد مضاعفات للتبرع؟

إذا اتبع المتبرع النصائح الطبية قبل البدء بالتبرع بالدم فإن عملية التبرع تتم بكل يسر و نادراً ما تحدث مضاعفات مثل الدوخة أو القيء و تزول تلقائياً بعد فترة وجيزة. أحياناً تحدث كدمة بسيطة في مكان السحب ( بقعة زرقاء) تزول تلقائياً بعد عدة أيام و ينصح بعمل كمادات دافئة لها للإسراع في زوالها.

## ما هي التحاليل التي تتم على كيس الدم؟ لماذا لا يجهز الدم في نفس اليوم؟

هناك عدة أمراض يمكن أن تنتقل عن طريق الدم، وللتأكد من عدم وجود هذه الأمراض و بالتالي عدم نقل أي عدوى للمريض الذي سيستقبل الدم، يقوم مصرف الدم بإجراء التحاليل التالية لدم المتبرع:

- تحليل فيروس نقص المناعة البشري ( الفيروس المسبب لمرض الإيدز).
- تحليل فيروس التهاب الكبد بي و تحليل فيروس التهاب الكبد سي.
- تحليل مرض الزهري.

و يقوم المصرف كذلك بتحليل فصيلة دم المتبرع مرتين لزيادة التأكيد.

و يقوم المصرف بفصل الدم إلى مكوناته ( خلايا حمراء و بلازما و صفائح)

ثم يقوم قسم ضبط الجودة بالتأكد من معايير الجودة للدم و عدم وجود أي عيوب بالدم، و إذا كانت التحاليل طبيعية و لا يوجد عيوب بالدم، يقوم بالموافقة على وحدة الدم و طباعة الملصق التعريفي بوحدة الدم ثم يقوم بتسليمها إلى وحدة الصرف.

ولهذه الأسباب، لا يمكن صرف الدم في نفس يوم التبرع و إنما يحتاج غالباً لمدة 24 ساعة قبل السماح بصرف الدم للمرضى.

## كيف يعوض جسم المتبرع ما يعطيه من دم؟

يقوم الجسم بتعويض حجم الدم المتبرع به خلال ساعات معدودة عن طريق السوائل التي يشربها المتبرع ، أما خلايا الدم فهي أيضا خلايا متجددة حيث يتم تعويض الصفائح خلال 3- 7 أيام ، أما خلايا الدم الحمراء فيتم تعويضها بالكامل في أقل من شهر من التبرع و يعوض الجسم كمية الحديد التي فقدها في أقل من شهرين.

## ماذا أفعل إذا شعرت بالإغماء في المنزل بعد التبرع بالدم؟

نادراً ما يحدث ذلك، لكن إذا شعرت بدوار أو إغماء فعليك بالجلوس في اقرب مكان و خفض الرأس قدر الإمكان، و إن أمكن استلقي و ارفع قدميك قليلاً إلى مستوى أعلى من رأسك و تجنب الأعمال المجهدة لبقية اليوم و تناول كميات وافرة من الماء أو المشروبات الباردة. تناول وجباتك العادية و سوف تسترد عافيتك بسرعة بإذن الله .

## أسئلة خاصة بالنساء فقط

**هل يمكن للسيدات أن يتبرعن بالدم؟**

نعم ، يمكن لأي سيدة أن تتبرع بالدم على أن يكون عمرها بين 18 – 60 سنة و تكون لائقة صحياً و تركيز الهيموجلوبين لديها لا يقل عن 12 جرام / 100 مليلتر.

**هل يمكن التبرع للمرأة الحامل؟**

لا، لا يمكن التبرع أثناء الحمل، و ذلك للحفاظ على صحة الأم و الجنين.

**متى يمكن التبرع بعد الولادة؟**

يمكن التبرع بعد 6 شهور من الولادة في حالة عدم الرضاعة.

**متى يمكن التبرع بعد حدوث إجهاض؟**

يمكن التبرع بعد 6 شهور من حدوث إجهاض.

**هل يمكن التبرع أثناء الرضاعة؟**

لا، لا يمكن التبرع أثناء الرضاعة و ذلك للحفاظ على مخزون الحديد في الجسم و للمحافظة على صحتك و صحة الطفل.

**هل يمكن التبرع أثناء الدورة الشهرية؟**

يمكن التبرع أثناء الدورة. لكن يؤجل التبرع في حالة زيادة كمية الدم المفقودة أثناء الدورة.

**هل يمكن التبرع لمن يأخذ أقراص منع الحمل؟**

نعم ، يمكن التبرع.

## أين يمكنني التبرع بالدم؟

يمكنك التبرع في هذا المصرف ( مصرف الدم المركزي طرابلس- طريق الشط)  
أو في حملات التبرع التي يقوم بها المصرف في عدة أماكن ، كما يمكنك  
التبرع في أي مستشفى به مصرف دم.

## النصائح الطبية للمتبرع بعد تبرعه بالدم:

- الإكثار من شرب الماء والسوائل بعد التبرع مباشرة و خلال 24 ساعة بعد التبرع.
- يسمح للمتبرع بقيادة السيارة بعد نصف ساعة من تبرعه.
- يجب تناول جميع الوجبات ( يتناول طعامه كما في السابق ).
- إذا كان المتبرع من المدخنين فيجب عليه الامتناع عن التدخين لمدة ساعتين على الأقل بعد التبرع لأن استنشاق الدخان يحفز الدم للذهاب للرئتين مسبباً حالة من الدوار و الشحوب.
- تجنب ممارسة أي رياضة عنيفة مثل السباحة و كرة القدم خلال 24 ساعة بعد التبرع. و يمنع رفع الأشياء الثقيلة بالذراع التي استعملت في سحب الدم أثناء التبرع لمدة 24 ساعة بعد التبرع.
- تجنب الوقوف مدة طويلة أو أخذ حمام دافئ بقية يوم التبرع.
- عدم نزع الشريط اللاصق و الشاش المعقم الموضوع على مكان وخز الإبرة لمدة ساعتين على الأقل.
- في حالة خروج دم من مكان وخز الإبرة، ترفع الذراع إلى أعلى ويضغط على مكان الإبرة لمدة 5 دقائق على الأقل.
- إذا شعر المتبرع بالغثيان أو الدوخة وهذا نادر الحدوث فعليه بالجلوس في اقرب مكان و خفض الرأس قدر الإمكان. و إن أمكن يستلقي و يرفع قدميه قليلاً. سوف تزول هذه الأعراض بعد فترة قصيرة و خصوصاً بعد شرب سوائل.

## هل بإمكانني مباشرة العمل في نفس اليوم بعد التبرع بالدم؟

بالطبع, يمكنك ذلك طالما أخذت راحتك بالكامل وتناولت بعض الماء أو المشروبات بعد التبرع. يستطيع المتبرع القيام بنشاطه اليومي مع تجنب المجهود البدني الزائد لمدة 24 ساعة بعد التبرع. إذا كان العمل من النوع الذي به خطورة على النفس أو على الآخرين مثل قيادة الشاحنات و الحافلات أو إذا كان العمل مرتبط بالصعود لأماكن عالية مثل سلالم الكهرباء و المطافئ ففي هذه الأحوال يجب الراحة وعدم مباشرة العمل في نفس يوم التبرع ويستحسن التبرع بالدم بعد نهاية العمل أو في العطلات و ذلك لأنه في أحيان نادرة قد يتعرض بعض الأشخاص للإغماء لفترة قصيرة من الوقت بعد تبرعهم بالدم.

• التبرع بالدم واجب ديني واجتماعي قد ينقذ حياة مريض بإذن الله.

• التبرع بالدم مفيد جداً لصحتك.

- كن أخي الكريم من صانعي المعروف يثيبك الله عز وجل بالجزاء الأوفى في الحياة الدنيا والآخرة.
- لا تنتظر من يتصل بك للتبرع، بل بادر بالتبرع كل ثلاثة أو أربعة أشهر.
- ننتظرك دعوة أصدقائك وأفراد عائلتك للتبرع بالدم.

نتمنى للجميع دوام الصحة والعافية  
و نعتذر في حالة عدم توفر الدم المطلوب لوجود نقص في عدد المتبرعين

من مصادر هذه المعلومات: كتاب منظمة الصحة العالمية بخصوص المتبرعين بالدم.