



به پلاکت خونم می گویم برو مفید باش، نجات بده!

■ در دل هیاهوی روزمره، برخی آدم‌ها هستند که تصمیم گرفته‌اند بخش‌هایی از جان‌شان را، بدون هیچ چشم‌داشتی، به دیگری بپردازند. نه از روی عادت، نه با هدف جلب توجه، بلکه از سر باور. حامد عسگریان یکی از آن آدم‌هاست. او نه یک بار، نه چند بار، که صدها بار تا آستانه نجات جان یک انسان رفته. با پلاکت‌هایی که از تنش جدا شده‌اند، اما در جان دیگری ریشه دوانده‌اند. او مردی است با چهره‌ای آرام و دست‌هایی هنرمند اما قلبی که هر بار درون یک پاکت پلاکت، تپش زندگی را برای دیگری می‌فرستد. مهندس است، معلم است، کوهنورد و هنرمند. اما آنچه او را از دیگران جدا می‌کند، تصمیمی است ساده، اما بزرگ: هر دو هفته، بی‌هیاهو و بی‌ادعا، بخشی از وجودش را هدیه می‌دهد به کسانی که زندگی‌شان به یک قطره امید بند است. حامد عسگریان، اهداکننده مستمر پلاکت، قصه‌ای دارد که هر قطره‌اش، زندگی را روایت می‌کند | صفحه ۸

نهم مرداد؛ فرصتی برای تجلیل از اهداکنندگان خون و تحلیل یک فرهنگ انسان‌دوستانه

خون دل برای نجات دیگران!

شهرام میرزایی، معاون اجتماعی سازمان انتقال خون در گفت‌وگو با «جوان»
از طرح این سازمان برای اعطای تسهیلات اجتماعی به اهداکنندگان مستمر خون خبر داد



ایرج شگویی

مدیر کل انتقال خون استان کرمان:

**مردم کرمان در حادثه گلزار شهدا
برای اهدای خون التماس می‌کردند**



کامبیز کریمی

مدیر روابط عمومی سازمان انتقال خون:

**محور پویش «هر خانه یک مرکز اهدای خون»
مادران هستند**



حسن ابراهیمی

روان درمانگر و متخصص روانشناسی بالینی:

**هنگام اولین اهدای خون
همراه داشته باشید**



حسین زمانی

بازیگر و رکورددار اهدا و سفیر انتقال خون:

**زیباترین نقشی من
«اهدای خون» است**



پلاک افتخار بر سینه اهداکنندگان پلاکت

خورده و اگر من نباشم، شاید تو نباشی. اهدای پلاکت، پلاک افتخاری است بر سینه اهداکنندگان. بسیاری از ما تا زمانی که به خودمان یا عزیزان مان نیازی پیدا نکنیم، اهمیت این کار را نمی‌فهمیم، اما تصور کن روزی خود یا یکی از عزیزانت به این قطره‌های زندگی نیاز داشته باشی. در آن روز، دعا نمی‌کنی کسی رفته باشد خون یا پلاکت داده باشد؟ پس چرا الان که فرصت داری این لطف را کنی، درنگ می‌کنی؟

«پلاکت‌فرزیس» شاید کمی طولانی‌تر و تخصصی‌تر باشد، اما اثری که دارد بی‌نظیر است. به لطف اهدای پلاکت، کودک سرطانی می‌تواند شیمی درمانی‌اش را ادامه دهد. مادری که هنگام زایمان خون زیادی از دست داده، فرصت زندگی دوباره پیدا می‌کند و هر کسی که نیازمند این ماده حیاتی است، امید دارد به کسانی که با عشق و مسئولیت‌پذیری تصمیم می‌گیرند به این ضرورت پاسخ دهند. پس بیاییم به این روایت، فقط به عنوان یک مناسبت نگاه نکنیم، بیاییم یاد بگیریم که اهدای خون و پلاکت، یک اقدام انسانی و لازم است که هر کدام از ما می‌توانیم به آسانی در آن سهیم باشیم. کافی است تصمیم بگیریم، وقت بگذاریم و بگوییم: «مادامیم»

همه ما ممکن است روزی نیازمند این کمک باشیم. همه ما ممکن است روزی در آن سوی تخت بیمارستان، چشم‌انتظار اهدای خون یا پلاکت باشیم. بیایید تا وقتی هنوز وقت است، تصمیم بگیریم که زندگی ببخشیم. آستین بالا بزنیم و با دلی پر از امید و مسئولیت، این قطره‌های زندگی را هدیه کنیم. خون ما یکی است و زندگی ما به هم گره خورده است.

هستند، نبود پلاکت به معنای خطر مرگ است. هر روز بیماران زیادی منتظر پلاکت هستند و این انتظار گاهی بسیار سخت‌تر از انتظار برای خون کامل است. مشکل اینجاست که پلاکت‌ها فقط پنج روز و حتی کمتر قابلیت نگهداری دارند و نمی‌توان آنها را ذخیره کرد. یعنی نیاز به اهدای مکرر و مستمر پلاکت وجود دارد. از طرف دیگر، اهدای پلاکت روندی تخصصی‌تر و زمان‌برتر دارد: در این فرایند خون اهداکننده وارد دستگاه می‌شود، پلاکت‌ها جدا می‌شوند و باقی‌اجزای خون به بدن بازگردانده می‌شوند. این فرایند معمولاً بین یک تا دو ساعت طول می‌کشد اما همین چند ساعت می‌تواند زندگی یک نفر را نجات دهد. خیلی‌ها به دلیل زمان‌بردن یا ترس از این پروسه از آن چشم‌پوشی می‌کنند، اما اگر بدانیم پلاکت اهدا کردن، یعنی هدیه دادن نفس به یک بیمار در خطر، شاید تصمیم دیگری بگیریم. شاید متوجه شویم این مهربانی بی‌نام، چه حجم بزرگی از زندگی را در خود اندکی وقت و کمی دل می‌خواهد. زمانی که برای این کار می‌گذاریم، چند برابر به زندگی یک انسان بازمی‌گردد. این کار، بخشی از هویت انسانی ماست، یعنی اینکه ما به هم وابسته‌ایم، زندگی‌مان به هم گره

خورده و اگر من نباشم، شاید تو نباشی. اهدای پلاکت، پلاک افتخاری است بر سینه اهداکنندگان. بسیاری از ما تا زمانی که به خودمان یا عزیزان مان نیازی پیدا نکنیم، اهمیت این کار را نمی‌فهمیم، اما تصور کن روزی خود یا یکی از عزیزانت به این قطره‌های زندگی نیاز داشته باشی. در آن روز، دعا نمی‌کنی کسی رفته باشد خون یا پلاکت داده باشد؟ پس چرا الان که فرصت داری این لطف را کنی، درنگ می‌کنی؟

«پلاکت‌فرزیس» شاید کمی طولانی‌تر و تخصصی‌تر باشد، اما اثری که دارد بی‌نظیر است. به لطف اهدای پلاکت، کودک سرطانی می‌تواند شیمی درمانی‌اش را ادامه دهد. مادری که هنگام زایمان خون زیادی از دست داده، فرصت زندگی دوباره پیدا می‌کند و هر کسی که نیازمند این ماده حیاتی است، امید دارد به کسانی که با عشق و مسئولیت‌پذیری تصمیم می‌گیرند به این ضرورت پاسخ دهند. پس بیاییم به این روایت، فقط به عنوان یک مناسبت نگاه نکنیم، بیاییم یاد بگیریم که اهدای خون و پلاکت، یک اقدام انسانی و لازم است که هر کدام از ما می‌توانیم به آسانی در آن سهیم باشیم. کافی است تصمیم بگیریم، وقت بگذاریم و بگوییم: «مادامیم»

نیره ساری

تصور کن عزیزترین فرد زندگی، مادرت یا فرزندت یا دوست صمیمی‌ات در بیمارستان بستری است، حالش وخیم است و پزشک می‌گوید باید هر چه سریع‌تر خون دریافت کند. نه فردا، نه هفته بعد، بلکه همین حالا. تو اما کاری از دستت برنمی‌آید، جز این که دعا کنی کسی رفته باشد خون اهدا کرده باشد. در آن لحظه، آن فرد اهداکننده دیگر فقط یک نام نیست، او ناجی است، ناآگاهی نسبت به پروتکل‌های بهداشتی و ایمنی در مراکز انتقال خون است. در واقع، احتمال انتقال بیماری به اهداکننده خون در صورت رعایت استانداردهای جهانی صفر است.

تمامی ابزارهای استفاده شده برای اهدای خون یکبار مصرف، استریل و بدون هیچ تماس قبلی با فرد دیگری هستند. کارکنان مراکز خون‌گیری نیز آموزش‌های تخصصی دیده‌اند و پروتکل‌های سختگیرانه‌ای برای حفظ سلامت اهداکنندگان رعایت می‌کنند، بنابراین اهدای خون نه تنها خطری برای سلامتی فرد ندارد، بلکه اقدامی ایمن و مطمئن است که با اطمینان کامل می‌توان آن را انجام داد.

من رژیم دارم / ورزشکارم / سبک زندگی خاصی دارم، پس نمیتونم خون اهدا کنم

برخی افراد تصور می‌کنند به دلیل سبک خاص تغذیه، فعالیت ورزشی سنگین یا حتی گیاه‌خواری، واجد شرایط اهدای خون نیستند در حالی که بسیاری از این سبک‌های زندگی نه تنها مانع اهدای خون نیستند، بلکه در برخی موارد نشانه‌ای از سلامت عمومی بالای فرد محسوب می‌شوند. مراکز انتقال خون پیش از پذیرش اهداکننده، وضعیت تغذیه، وزن، فشار خون و هموگلوبین فرد را ارزیابی می‌کنند. اگر شرایط عمومی بدن در وضعیت مطلوب باشد، سبک زندگی فرد – چه رژیم غذایی خاص، چه ورزش حرفه‌ای – مانعی برای اهدای خون نخواهد بود. در واقع، افراد دارای سبک زندگی سالم یکی از بهترین داوطلبان برای اهدای خون هستند. تنها کافی است با پزشک مرکز مشاورت و فرم‌های غربالگری را با دقت پر کنند.

۵ باور غلط درباره اهدای خون

چرا برخی از خون دادن می‌ترسند

حدود ۷ تا ۱۰ درصد کل خون بدن یک فرد بزرگسال را تشکیل می‌دهد.

بدن بلافاصله پس از اهدا، تولید پلاسما را آغاز می‌کند و معمولاً طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت، حجم مایعات به سطح نرمال بازمی‌گردد. سلول‌های خونی (به‌ویژه گلبول‌های قرمز) نیز طی دو تا سه هفته جایگزین می‌شوند. اهدای خون در افراد سالم هیچ تأثیر منفی بلندمدتی ندارد و در صورت تغذیه مناسب و استراحت کافی، فرد اهداکننده به سرعت به وضعیت عادی بازمی‌گردد.

این تصور نیز ریشه در کلیشه‌های جنسیتی و سوء تفاهم درباره فیزیولوژی زنان دارد. هرچند میزان هموگلوبین و ذخایر آهن در برخی زنان به‌ویژه در دوران قاعدگی یا بارداری ممکن است کاهش یابد، اما این موضوع به معنای ناتوانی زنان در اهدای خون نیست.

هموگلوبین و سلامت عمومی افراد را بررسی می‌کنند. زنان سالم در صورت داشتن سطح مناسب آهن و وزن کافی می‌توانند همانند مردان خون اهدا کنند. حتی برخی کشورها کمپین‌های ویژه‌ای برای تشویق زنان به اهدای خون راه‌اندازی کرده‌اند تا این باور نادرست را از میان ببرند، بنابراین نه تنها اهدای خون برای زنان امکان‌پذیر است، بلکه اقدامی انسانی و ارزشمند محسوب می‌شود که می‌تواند به نجات جان دیگران منجر شود.

فقط وقت حوادث و بلا یا باید خون اهدا کنیم

در پی وقوع بلایای طبیعی، تصادفات گسترده یا بحران‌های سلامت، رسانه‌ها اغلب خبرهایی

اهدای خون یعنی اهدای زندگی، اما این باور همه نیست و خیلی‌ای از مردم باورهای نادرستی در مورد اهدای خون دارند. چرا هنوز بعد از این همه اطلاع‌رسانی، این همه باور نادرست درباره یکی از ساده‌ترین و نجات‌بخش‌ترین امور انسان‌دوستانه وجود دارد؟ باورهای نادرست در باره اهدای خون، نه تنها موجب کاهش مشارکت مردم در این اقدام حیاتی می‌شوند، بلکه فشار مضاعفی بر نظام سلامت وارد می‌کنند.

آگاهی‌بخشی عمومی و اصلاح تدریجی این ذهنیت‌ها، نقشی مهمی در افزایش فرهنگ اهدای خون دارد به‌ویژه اگر رسانه‌ها، چهره‌های فرهنگی و سیستم‌های آموزش عمومی هم‌صدا شوند، می‌توان امیدوار بود خون به‌عنوان یک سرمایه جمعی انسانی، همیشه در دسترس نیازمندان باشد. در این نوشته، پنج مورد از رایج‌ترین باورهای غلط درباره اهدای خون را مرور می‌کنیم:

بعد از اهدای خون بدن ضعیف میشه و تا مدت‌ها نمیتونه خودش رو بازبانی کنه

این یکی از شایع‌ترین باورهای نادرست درباره اهدای خون است. بسیاری از افراد تصور می‌کنند اهدای خون باعث کاهش توان بدنی، ضعف عمومی، سرگیجه‌های طولانی مدت یا کاهش دائمی انرژی می‌شود. این در حالی است که حجم خونی که در فرایند اهدای خون گرفته می‌شود (حدود ۴۵۰ میلی‌لیتر)، تنها

