اليوم العالمي للمتبرعين بالدم 2016

عبدالحكيم محمود

2016-06-14

تحتفل البلدان في جميع أنحاء العالم باليوم العالمي للمتبرعين بالدم في 14 يونيو من كل عام. ويُستغل الحدث في توجيه الشكر إلى المتبرعين الذين منحوا دمهم المنقذ للحياة طوعاً بدون مقابل، وفي إذكاء الوعي بالحاجة إلى التبرع بالدم بانتظام؛ من أجل ضمان جودة ومأمونية وتوافر الدم ومنتجات الدم للمرضى المحتاجين إليه إن موضوع حملة هذا العام هو (الدم يربط بيننا جميعاً)، ويسلط الضوء على بُعد المشاركة و الترابط بين المتبرعين بالدم والمرضى. وبالإضافة إلى ذلك، فقد اعتمدنا شعار "شارك الحياة، وأعط دماً، للفت الانتباه إلى الأدوار التي تضطلع بها نظم التبرع الطوعي في تشجيع الناس على رعاية بعضهم البعض وتعزيز تماسك المجتمع. تستهدف الحملة تسليط الضوء على قصص من تم إنقاذ حياتهم من خلال التبرع بالدم كوسيلة لتحفيز المتبرعين بالدم بانتظام على الاستمرار في التبرع بالدم، وتحفيز الأصحاء الذين لم يتبرعوا بدمهم من قبل، وخصوصاً الشباب على أن يحذوا حذوهم.

تهدف حملة هذا العام إلى:

- توجيه الشكر إلى المتبرعين بالدم على تبرعاتهم التي أنقذت حياة الناس، وتسليط الضوء على موضوع الدم يربط بيننا جميعاً؛
- توعية الناس على نطاق أوسع بالحاجة إلى التبرع بالدم بانتظام وبدون مقابل، وتشجيع من لم يتبرعوا بدمهم من قبل وخصوصاً الشباب الأصحاء على أن يحذو حذوهم؛
- ترويج فكرة الحاجة إلى مشاركة الحياة عن طريق التبرع بالدم وتسليط الضوء عليها؛
- تركيز الاهتمام على خدمات الدم باعتبارها خدمة مجتمعية، وأهمية المشاركة المجتمعية للوصول إلى إمدادات الدم الكافية والمأمونة والمستدامة؛
- إقناع وزارات الصحة بأن تعرب عن تقديرها للمتبرعين بالدم طوعاً وبدون مقابل بشكل منتظم، والالتزام بالوصول إلى الاكتفاء الذاتي من الدم المأمون ومنتجاته بالاعتماد على التبرعات الطوعية بدون مقابل بنسبة مئة في المائة.

كانت منظمة الصحة العالمية قد نشرت على موقعها عدد من الحقائق والرسائل الإعلامية حول التبرع والمتبرعين بالدم جاء فيها:

- إن التبرع بالدم هو إجراء طبي تطوعي يتم بنقل الدم أو أحد مركباته من شخص سليم معافى إلى شخص مريض يحتاج للدم. وهذا الإجراء يحتاج إليه الملايين من الناس كل عام؛ فيستخدم أثناء الجراحة أو الحوادث أو بعض الأمراض التي تتطلب نقل بعض مكونات الدم.
- يساعد نقل الدم ومنتجات الدم على إنقاذ ملايين الأرواح كل عام. كما يساعد المرضى الذين يعانون حالات مَرَضية مُهدِّدة لحياتهم على العيش لفترات أطول مع تحسين نوعية حياتهم، ويدعم الإجراءات الطبية والجراحية المعقدة. كما أنّ له دورًا أساسيًّا في إنقاذ أرواح الأمهات في مجال رعاية الأمهات والأطفال وأثناء الكوارث التي من صنع الإنسان والكوارث الطبيعية.

إن عملية نقل الدم من العمليات التي تسهم في إنقاذ الأرواح؛ فيُعطى في مثل هذه الحالات وهي:

- عند حدوث مضاعفات للسيدات الحوامل , مثل حالات النزف قبل الولادة أو خلالها.
- للمرضى أثناء العمليات الجراحية مثل عمليات القلب،الأوعية الدموية، جراحة وزراعة الأعضاء وغيرها.
- للمصابين بأمراض الدم.
- للمصابين في الحوادث.
- مرضى السرطان.

هناك اليوم 62 بلداً فقط تعتمد فيها إمدادات الدم الوطنية على تبرعات الدم الطوعية والمجانية بنسبة تقارب 100%، فيما لا يزال 40 بلدًا تعتمد على المتبرعين من أفراد أسر المرضى أو حتى من الأشخاص الذين يحصلون على مقابل تبرعهم بالدم.

كما حددت منظمة الصحة العالمية شروط التبرع بالدم وهي:

- أن يكون المتبرع بصحة جيدة ولا يعاني أي أمراض معدية.
- أن يكون عمر المتبرع من 18 -65 سنة.
- يجب أن لا يقل وزن المتبرع عن 50 كجم.

- أن تكون نسبة الهيموجلوبين للرجال من 14- 17 جم،وللنساء من 12-14جم.
- أن يكون النبض بين 50-100 في الدقيقة.
- أن لا تزيد درجة الحرارة عن 37درجة مئوية.
- أن يكون معدل ضغط الدم اقل من 120 /80ملم زئبق.

كمية الدم المتبرع به

يمكن للشخص البالغ الذي يتمتع بصحة جيدة أن يتبرع بحوالي (450-500 مل) من دمه دون أي مخاوف أو أخطار على صحته، ويمكنه التبرع كل شهرين بحيث لا يزيد عدد مرات التبرع على 5 مرات في السنة.

الحالات التي لا يسمح لها بالتبرع بالدم:

- أقل من عمر 18 سنة.
- المصابون بأمراض معدية مثل (الإيدز، التهاب الكبد ب وج، الزهري، الملاريا).
- المصابون بأمراض الدم الوراثية.
- المصابون بفقر الدم الحاد.
- المصابون بالأمراض المزمنة، مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم ، السرطان.

نصائح بعد التبرع بالدم

- بعد التبرع تأخذ قسطًا من الراحة وتتناول وجبة خفيفة وبعد 10 -15 دقيقة يمكنك مغادرة مكان التبرع.
- تجنب النشاط البدني الشاق أو رفع الأحمال الثقيلة لمدة 5 ساعات بعد التبرع.
- عند الشعور بـ"الدوخة" ينصح بالاستلقاء علي الظهر مع رفع القدمين.
- الاكثار من شرب السوائل.

إن الفئات المستهدفة في حملة هذا العام هي:

- الشباب.
- الأشخاص الذين يتعرضون للحوادث المختلفة.
- المرضى الذين يخضعون للعمليات الجراحية الكبرى.
- الأشخاص الذين يعانون سرطان الدم أو غيره من الأورام.

- الأشخاص المصابون بأمراض الدم الوراثية مثل فقر الدم، الأنيميا المنجلية، والثلاسيميا.
- العاملون في المجال الصحي من الأطباء، الممرضين، الصيادلة، والمثقفين الصحيين.
- العاملون في المجال التعليمي كالمدرسين والمشرفين الاجتماعيين وغيرهم.
- صانعو القرارات الصحية.
- الجمعيات والمنظمات الصحية.

المزيد من المعلومات تجدونها في موقع منظمة الصحة العالمي

بريد الكاتب الالكتروني: abualihakim@gmail.com