

I. ĐIỀU KIỆN THAM GIA HIẾN MÁU :

- Tuổi nguyện

- Tuổi: Nam từ 18 – 60 tuổi , Nữ từ 18 – 55 tuổi

- Cân nặng : từ 45 kg trở lên.

- Các chức năng cơ thể , huyết áp trong giới hạn :

. Mạch : 60 – 90 lần / 1 phút

. Huyết áp : tối đa : 100 – 140mmHg

Tối thiểu : 60 – 90mmHg

- Không mắc các bệnh tim mạch, gan, phổi, thận, ung thư, tiểu đường và các bệnh lý về máu.

- Không nhiễm các bệnh lây truyền qua đường tình dục, đường máu : HIV/AIDS, viêm gan B – C, giang mai, sốt rét.

- Khi đi hiến máu mang theo giấy chứng minh nhân dân

II. ĐIỀU KIỆN HIỆN MÁU NHƯ CÁCH :

- Hiến máu toàn phần : 04 lần / 1 năm

- Hiến huyết tĩnh mạch : 02 tuần / 1 lần

- Hiến tiểu cầu : 04 tuần / 1 lần

III. ĐIỀU KIỆN CẦN LÀM TRƯỚC KHI HIỆN MÁU :

- Nghỉ ngơi, ngủ tốt đêm trước ngày hiến máu

- Không thức khuya, không uống rượu, bia trước ngày hiến máu.

- Ăn nhẹ hoặc ăn sáng bình thường và uống nước trà đường trước khi hiến máu

- Ngồi nghỉ 15 phút trước khi khám chọn hiến máu

IV. ĐIỀU KIỆN CẦN LÀM SAU KHI HIỆN MÁU :

- Ngay sau khi hiên máu cần được nghỉ ngơi và uống nhiều nước

- Tránh làm việc nặng nhọc trong ngày hiên máu

- Nên uống viên thuốc sốt sau khi hiên máu.

- Có chế độ ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng

□□□□□□□□ **“An toàn máu bắt đầu từ mỗi chúng ta”.**

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT THÊM

KHI THAM GIA HIÊN MÁU TÌNH NGUYỄN

Máu là món quà vô giá mà cuộc sống đã ban tặng cho mỗi chúng ta. Hàng ngàn người không may mắn đang khao khát chờ có máu để được cứu sống. "Thân người nghèo như thể thân" xin đừng quên, máu của bạn là vô giá với người bệnh.

Mặc dù khái niệm "hiên máu tình nguyện" ra đời đã lâu nhưng không phải ai cũng hiểu hết ý nghĩa cũng như khái niệm này. Và sau đây sẽ cung cấp cho các bạn những thông tin cần biết về hiên máu tình nguyện.

Máu của bạn sau khi hiến phải qua một chu trình nghiêm ngặt mới có thể sử dụng cứu sống người bệnh được: hiến máu - Xét nghiệm sàng lọc - Tách cá thành phần máu - Bảo quản - Ngồi bệnh.

Lượng máu của một người trung bình có khoảng 77ml/kg cân nặng đối với nam, 66ml/kg cân nặng đối với nữ. Như vậy một người Việt Nam trưởng thành trung bình có khoảng 3, 5 - 5 lít máu (bằng khoảng 1/13 tổng lượng của một người).

1. Những người hiến máu tình nguyện phải là người như thế nào?

- Là người có tinh thần tình nguyện, tự nguyện, không nhận tiền, quà báo động, có ý thức về hiến máu an toàn cho người bệnh.

- Tuổi từ 18 - 55 tuổi đối với nữ, 18 - 60 tuổi đối với nam, có mang đầy đủ giấy Chứng minh nhân dân hoặc các giấy tờ tùy thân khác.

- Cân nặng >45kg. Với người đã hiến máu an toàn hoặc cân nặng >50 kg, có thể hiến 350ml máu/lần.

- Với những hiên máu nhớt thì phải đợi một khoảng thời gian cách lần hiên máu trước thì mới là 84 ngày.

- Không nhiễm hoặc không có các hành vi lây nhiễm HIV và các bệnh lây nhiễm qua đường truyền máu khác.

- Thời gian giữa 2 lần hiên máu tối thiểu là 84 ngày .
- Lượng máu cho không quá 1/10 lượng máu của cơ thể .

2. Trước khi và hiên máu phải làm gì?

- Đêm hôm trước ngày hiên máu không thức quá khuya, nên ăn nhẹ và không uống rượu bia.

- Trong 2-3 ngày đầu sau hiên máu nên sinh hoạt nhẹ nhàng, nghỉ ngơi nhiều hơn bình thường, tránh các hoạt động gắng sức, các trò chơi mang tính đòi hỏi thể lực: đá bóng, tập thể dục, không leo trèo cao... không thức quá khuya, không uống rượu bia.

- Nếu thấy cơ thể hơi mệt mỏi, nên nghỉ ngơi, tránh hoạt động quá nhiều. Nên bình tĩnh và yên tâm, đây chỉ là một phần của sinh lý bình thường của cơ thể bạn đang trong quá trình phục hồi và tái tạo máu. Nếu yên tâm, tinh thần thoải mái và nghỉ ngơi tốt thì những biểu hiện này sẽ nhanh chóng qua đi.

- Tiếp tục giữ gìn sức khỏe và tham gia hiên máu nhớt tiếp. Những đơn vị máu của những người hiên máu nhớt sẽ có chất lượng và an toàn hơn rất nhiều cho người bệnh nhận máu.

3. Quy định khi tham gia hiên máu:

- Người hiên máu được khám và test virus trước khi hiến máu.

- Được bù hoàn máu miễn phí (trong trường hợp người hiến máu không may cần phải truyền máu).

- Được cấp giấy chứng nhận hiến máu tình nguyện của Ban chủ đạo hiến máu tình nguyện tỉnh, thành phố. Ngoài giá trị vật chất tôn vinh, giấy chứng nhận hiến máu có giá trị bù hoàn máu, số lượng máu được bù hoàn là tổng đã bằng lượng máu người hiến máu đã hiến. Giấy Chứng nhận này có giá trị tại các bệnh viện, các cơ sở y tế công lập trên toàn quốc và có giá trị suốt đời người hiến máu.

- Được bù đồng mức suất ăn như tại chỗ, trao tặng món quà lưu niệm, hỗ trợ một phần chi phí đi lại.

- Ngoài ra, người hiến máu còn được tham gia vào các tổ chức, các hoạt động có ý nghĩa dành cho người hiến máu...

4. Quy trình xử lý máu sau khi thu gom và bệnh viện:

- Nhận túi máu (máu toàn phần) sau khi lấy từ người hiến máu sẽ được bảo quản ở nhiệt độ lạnh và nhanh chóng được vận chuyển về ngân hàng máu.

- Tại ngân hàng máu, nhận túi máu toàn phần đó sẽ được kiểm tra các xét nghiệm, gồm nhóm máu, HIV, virus viêm gan B, virus viêm gan C, giang mai, sốt rét...

- Máu và các chế phẩm máu sau đó sẽ được lưu trữ và bảo quản trong các tủ bảo quản lạnh của kho máu theo thời gian.

- Khi có người bệnh đang cấp cứu hoặc điều trị cần phải truyền máu, tùy thuộc vào tình trạng lâm sàng hoặc tùy theo loại bệnh mà bác sĩ có chỉ định truyền máu hay các chế phẩm máu cho phù hợp. Trước khi truyền máu cho người bệnh, các đơn vị sẽ được phân loại nhóm và kiểm tra xem có hòa hợp với máu người bệnh hay không. Việc truyền nhận túi máu cùng nhóm và hòa hợp với máu người bệnh là một việc rất quan trọng để đảm bảo an toàn cho người bệnh nhận máu.

5. Hiến máu theo hướng dẫn có hại cho sức khỏe không?

- Không. Hiến máu theo hướng dẫn của thầy thuốc không có hại cho sức khỏe.

- Máu có nhiệm vụ vận chuyển, mang thành phần chất dinh dưỡng nhất định và luôn luôn được đổi mới hàng ngày. Do đó, ngay sau khi hiến máu, các cơ quan sinh máu sẽ được kích thích và quá trình sinh tạo máu sẽ hoạt động với tốc độ gấp 8 - 10 lần so với bình thường. Hoạt động này cần nhanh chóng lấy lại sự cân bằng của cơ thể. Sau khi hiến máu khoảng 3-4 tuần, các thành phần trong máu phục hồi lại gần như bình thường.

- Ngay ngày đầu sau khi hiến máu, các chất trong máu có thay đổi chút ít nhưng vẫn nằm trong giới hạn sinh lý bình thường không gây ảnh hưởng đến các chức năng sống của cơ thể.

- Một số ít trường hợp gặp ngay sau hiến máu cảm thấy lo lắng và hơi mất ngủ, nên bình tĩnh và yên tâm, đây chỉ là một phần của sinh lý bình thường của cơ thể biểu hiện đang trong quá trình phục hồi và tái tạo máu. Nếu yên tâm, tinh thần thoải mái, nghỉ ngơi ít thì những biểu hiện này sẽ nhanh chóng qua đi.

Như vậy, mọi người nếu tuân theo hướng dẫn sức khỏe tốt, không có các bệnh lây nhiễm qua đường truyền máu, đạt tiêu chuẩn hiến máu thì có thể hiến máu từ 3-4 lần trong một năm, và không ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của bản thân, và có máu có chất lượng tốt và an toàn cao cho người bệnh, giá trị nhân văn đây là rất đáng kính trọng.

"Ban Chấp hành và Ban Hướng Dẫn Hiến máu tình nguyện tỉnh Bình Định"