



اهدای خون، اهدای زندگی است



هدیه‌ای از جنس
نوع دوستی

همه ما شعار «اهدای خون، اهدای زندگی» را از بالا شنیده‌ایم. کار خوبی که دوسر برد است. از آن جهت که هم باعث نجات جان انسان‌ها می‌شود و هم به حفظ و ایجاد سلامتی کمک می‌کند. اهدای خون از جمله کمک‌های نوع دوستانه‌ای است که می‌تواند حیاتی دوباره به انسان‌ها بیاورد و درد و رنج ناشی از بیماری را بکاهد. سلامتی را به بیمار هدیه دهد و باعث شادی و نشاط اهداکننده شود. شیوع کرونا و نرس از ابتلا به این ویروس کشنده باعث شده مراجه به مراکز انتقال خون کاهش یابد. اتفاقی که بر ذخیره سازی گروه‌های خونی تأثیر گذاشته است. درست است که در این روزهای کرونا بی‌نیسی از هر زمان دیگری مراقب سلامتی ما هستیم اما با توجه به کمبود خون در استان‌های زیادی هستند که چشم به باری ما دارند. همانطور که گفتیم، اهدای خون علاوه بر این که عملی نیکوکارانه است، مزایای زیادی هم برای سلامتی دارد. از این رو در این مطلب به فواید بی‌شمار اهدای خون اشاره کردیم. فوایدی که با گاهی بیشتر از آنها مطمئن‌تر می‌شوید. مراکز انتقال خون خواهید شد و نوع دوستی‌تان را در این شرایط ثابت خواهید کرد.

چکاپ‌ریگان

تمام اهداکنندگان قبل از اهدا به بخش فیزیکی آزمایش می‌شوند که این آزمایش شامل فیزیک خون، نبض، فشارخون، دمای بدن و سطح هموگلوبین است. علاوه بر این گاهی سطح کلسترول نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد. این در خصوص سلامتی به اهداکننده از آن جهت که در صورت داشتن مشکل (مثلاً فشار خون) می‌تواند به پزشک مراجعه و قبل از اینکه اتفاق ناخوشایندی رخ دهد، آن را برطرف کند.

مشخص شدن کم‌خونی

آزمایش هموگلوبین یکی دیگر از مواردی است که قبل از اهدای خون انجام می‌شود. از آزمایش کم‌خونی می‌تواند فرد اهداکننده کم‌خون است یا نه. کم‌خونی زمانی اتفاق می‌افتد که گلبول‌های قرمز در گردش در بدن کافی نباشند. بنابراین از دیگر مزایای اهدای خون، مشخص شدن کم‌خونی است که بسیاری از افراد از آن بی‌خبرند.

کاهش سطح آهن بدن

آهن یک ماده معدنی است که برای تولید گلبول‌های قرمز خون به آن نیاز دارد. اما اعداد بیش از حد آن می‌تواند سلامت افراد را به خطر بیندازد. بر اساس آزمایش‌های منقل کبد و قلب تأثیر نگارنده و عملکرد اعضای بدن را مشکل می‌سازد. به گفته متخصصان، اهدای یک واحد کامل خون می‌تواند ۲۵ تا ۲۵۰ میلی‌گرم از آهن بدن را کاهش دهد.

بیماری‌های عفونی

از دیگر مزایای اهدای خون، این است که از وضعیت بدنشان در برابر بیماری‌هایی مثل هانت B و C و ویروس زیکا و... مطلع می‌شوند و در صورت ابتلا به هر یک از این بیماری‌های عفونی، ابتلا به هر یک از این بیماری‌ها را می‌تواند در صدد درمان آنها برآید.

تقویت قلب

مطالعات انجام شده، نشان داده که اهدای خون می‌تواند در کاهش حملات قلبی بسیار موثر باشد. این عمل همچنین باعث سرعت بازسازی خون می‌شود و با روان‌سازی آن از تجمع چربی و اکسیداسیون کلسترول در دیواره عروق جلوگیری می‌کند. کلسترول در دیواره عروق کرونر جلوگیری می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌های عروقی و قلبی را کاهش می‌دهد.

سوزاندن کالری

اهدای خون به افرادی که اضافه وزن دارند، توصیه شده است. گفته‌های برای کاهش وزن محسوب نمی‌شود. اما می‌تواند با تنظیم سطح آهن و گلوبولین خون در هر اهدایش از ۶۵۰ کالری بسوزاند.

تجربه یک حس خوب

دانستن اینکه اهدای خون باعث نجات جان زندگی هزاران نفر می‌شود، حس خوبی به اهداکنندگان منتقل می‌کند. اینکه افراد بدانند که در زمان‌های حساس می‌توانند به دیگران کمک کنند و زندگی ببخشند، حس بسیار خوبی است که شما باید آن را تجربه کنید. حس بسیار خوبی است که شما باید آن را تجربه کنید. حس بسیار خوبی است که شما باید آن را تجربه کنید. حس بسیار خوبی است که شما باید آن را تجربه کنید.

آگاهی از گروه خونی

اهدای خون این امکان فراهم می‌کند که گروه‌های خونی خود را بشناسیم. دانستن گروه خونی در موارد اورژانسی یا فوریت‌های پزشکی امری ضروری است که نباید نسبت به آن بی‌توجه بود.

ترمیم زخم

با اهدای خون، بدن با کاهش سلول‌های خونی مواجه می‌شود و این درست مثل زمانی است که قسمتی از بدنمان بریده یا زخم شده است. از اینرو بدن کاهش سلول‌های خونی را جبران می‌کند و روند بهبود زخم را افزایش می‌دهد.

خون‌سازی مجدد

فرآیند خون‌سازی مجدد باعث تحریک گلبول‌های خون می‌شود و با تولید خون تازه بدن سالم‌تر، پراورزی نیرو کار اندک خواهد شد.

جلوگیری از پیری زودرس

با اهدای خون، تعادل و تناسب کلی بدن برقرار و ذهن پراورتر و پائیات‌تر می‌شود. از این‌رو داشتن تمرکز و کاستن استرس، باعث شادابی و تندرستی می‌شود و از پیری زودرس جلوگیری می‌کند.

کاهش خطر ابتلا به سرطان

سطح بالای آهن در خون می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. به همین دلیل با اهدای خون می‌توان سطح آهن موجود در خون را کنترل کرد و خطر ابتلا به سرطان کبد، روده، ریه، کلیه، سینه و خون را کاهش داد.

نکته:

- مردان هر سه ماه یکبار و زنان هر چهار ماه یکبار می‌توانند خون بدهند که در طول یک سال نباید بیش از سه بار باشد.
- بعد از خون دادن تا دو ساعت بهتر است مایعات زیادی ننوشند و تا ۲۴ ساعت با دستنی که خون داده‌اند، کارهای سنگین انجام ندهند.
- کمترین وزن اهداکنندگان باید ۵۰ کیلوگرم باشد.