

RISALAH KESIHATAN UKKP UNIMAP

MEI 2010

Mengapa Saya Perlu Menderma Darah ?



Setiap hari darah diperlukan untuk **menyelamatkan nyawa**. Darah mungkin diperlukan untuk pembedahan, mangsa kemalangan atau untuk merawat pesakit leukemia, barah, penyakit jantung, penyakit hati dan hemofilia. Sumbangan anda mungkin menyelamatkan nyawa.

Adakah saya layak untuk menderma darah?

Ya. Jika anda berumur 17 tahun ke atas (pengesahan umur diperlukan) dan mempunyai berat badan melebihi 45 kilogram. Pada amnya, pengambilan ubat tidak menjadi halangan untuk menderma darah kerana penerimaan dan penolakan berdasarkan laporan perubatan. Sekiranya anda mengambil sebarang ubat, sila beritahu sebelum menderma darah.

Adakah saya cukup sihat untuk menderma darah?

Anda harus cukup sihat jika menderma darah. Kesihatan dan keselamatan anda amat penting bagi kami. Anda akan diminta untuk mengisi borang persetujuan menderma darah di mana sejarah perubatan anda akan disoal. Tekanan darah dan setitik darah akan diambil untuk ujian hemoglobin. Semua maklumat yang diberi oleh anda adalah sulit.

Berapa lamakah masa diambil untuk menderma darah?

Proses menderma darah ini akan mengambil masa di antara 7-10 minit, tetapi anda dinasihatkan supaya berada di tempat menderma selama lebih kurang satu jam.

Adakah jarum itu menyakitkan?

Anda cuma berasa sakit sedikit sahaja apabila jarum dimasukkan dan tidak lagi selepas itu.

Berapa banyak darah yang akan diambil?

Sebanyak 450 mililiter (ml), iaitu kurang dari 1 pain (586ml). Orang dewasa biasanya mempunyai lebih kurang 5 liter (10-12 pain) darah di dalam badan.

Bagaimanakah rasanya selepas menderma darah?

Kebanyakan orang berasa selesa selepas menderma darah. Anda dinasihatkan supaya mengambil makanan ringan sebelum menderma darah.

Bolehkah saya melakukan aktiviti sukan selepas menderma darah?

Boleh. Cuma elakkan dari melakukan aktiviti yang berat untuk tempoh 5 jam selepas menderma darah. Banyakkan minum air dalam tempoh 24 jam.

Berapa lamakah masa yang diambil untuk menggantikan darah yang telah didermakan itu?

Plasma digantikan semula dalam masa 24 jam. Anda perlu minum empat gelas air tanpa alkohol dan jangan melakukan kerja berat dengan menggunakan tangan anda untuk tempoh lima jam. Darah merah memerlukan jangka masa 4-8 minggu untuk digantikan dan anda boleh menderma semula selepas itu.

Apakah yang akan dibuat kepada darah yang telah didermakan itu?

Darah anda akan diuji untuk menentukan kumpulan darah, jangkitan virus seperti siflis, hepatitis (B & C) dan AIDS (HIV). Kemudian, disimpan untuk kegunaan pesakit. Darah juga boleh diasingkan kepada beberapa komponen darah dan boleh digunakan untuk merawat lebih dari seorang pesakit.

KRITERIA

Keinginan anda untuk menderma darah amatlah di hargai. Namun anda layak untuk menderma darah sekiranya anda seorang penderma yang berisiko rendah.

Berisiko rendah bermaksud penderma itu tidak memudaratkan diri atau darah yang didermakan itu tidak tercemar dengan virus penyakit- penyakit yang boleh berjangkit menerusi pemindahan darah.

Anda layak untuk menderma darah sekiranya:

- * Mempunyai berat badan yang melebihi 45 kilogram
- * Berumur antara 18 tahun hingga 60 tahun (Sekiranya anda berumur 17 tahun, anda perlu dapat kebenaran bertulis daripada ibu bapa/penjaga)
- * Tidur yang melebihi 5 jam pada malam sebelum hari pendermaan
- * Tahap hemoglobin (kandungan protein dan zat besi) sekurang-kurangnya 12.5 gram peratusan
- * Tidak mengambil sebarang ubat antibiotik kecuali diberi kebenaran oleh pegawai perubatan
- * Tidak mengambil minuman beralkohol 24 jam sebelum menderma darah
- * Tidak menghidap penyakit tekanan darah tinggi, diabetes dan sakit jantung
- * Tidak menghidap penyakit talasemia, hemofilia, hepatitis B atau C, penyakit kelamin, AIDS dan sebagainya.

Anda dilarang menderma darah sekiranya anda tergolong dalam orang yang terlibat dalam aktiviti-aktiviti seperti berikut:

- * Hubungan seks dengan bertukar-tukar pasangan atau menjalankan aktiviti seks rambang
- * Melanggni pekerja seks/pelacur
- * Hubungan sejenis (homoseks)
- * Hubungan jenis dengan kedua-dua jantina (biseksual)
- * Menyalahgunakan dadah secara suntikan.

Disediakan Oleh:

ISHAK BIN JAINOO
MEI 2010

Rujukan : (Dipetik dari laman web Pusat Darah Negara)

