

TÀI LIỆU TUYÊN TRUYỀN HIỆN Máu TÌNH NGUYỄN

(Kèm theo Công văn số ngày 14/12/2015 của Sở Thông tin và Truyền thông tỉnh Khánh Hòa)

Hiện máu cần người là một nghề rất cao cấp. Mục đích cao cấp của việc hiện máu là cứu sống người bệnh cần truyền máu, người hiện máu hoàn toàn tự nguyện, không chờ đợi kết quả, không nên có bất cứ ràng buộc hay lợi ích nào khác.

1. Máu gồm những thành phần và chức năng gì?

Máu là mô lỏng lưu thông trong hệ tuần hoàn máu, gồm nhiều thành phần, mỗi thành phần có nhiệm vụ khác nhau:

- Huyết cầu: Vận chuyển oxy, carbonic;
- Bạch cầu: Chống nhiễm trùng;
- Tiểu cầu: Chấm máu;
- Huyết tương: Dinh dưỡng, chuyển hóa.

2. Nhu cầu máu hiến tại hiện nay?

- Mật độ hiến tại cần số lượng máu là khoảng 2% dân số/năm (tổng cộng 1.700.000 - 1.800.000 người hiến máu)
- Máu rất cần cho hiến và cấp cứu người bệnh hàng ngày và cho điều trị các tình huống khẩn cấp như: Thiên tai, thảm họa, tai nạn cần truyền máu khẩn cấp.

3. Tại sao lại có người hiến tại truyền máu?

Một người hiến tại truyền máu vì:

- Bị mất máu do chấn thương, tai nạn, xuất huyết...
- Do các bệnh gây mất máu, chảy máu, ung thư máu, suy thận, máu khó đông...
- Truyền máu cho các ca mổ, đặc biệt là các ca phẫu thuật ghép tạng cần máu tươi.

4. Ai có thể tham gia hiến tại?

Tất cả những người khỏe mạnh, tự nguyện hiến tại, miễn là:

- Tuổi: từ 18 - 55 tuổi (nam); 18 - 60 tuổi (nữ).
- Cân nặng: Trên 45 kg.
- Mạch từ 60 - 90 lần/phút. Huyết áp bình thường.
- Khoảng cách tối thiểu giữa 2 lần hiến tại: 12 - 16 tuần.
- Số lần hiến tại: Tối đa 4 lần/năm (nam); 3 lần/năm (nữ).

5. Ai là người không nên hiến tại?

- Người có bệnh mãn tính (tim mạch, huyết áp, ung thư, thận kinh, hô hấp, đái tháo đường...)
- Người nhiễm HIV; Viêm gan B, C và các bệnh truyền nhiễm khác.

- Ng ười có hành vi, nguy c ố nhiễm HIV: Nghi ện chích ma túy, có quan h ệ tình d ục không an toàn, quan h ệ tình d ục ồng gi ới...

6. Lợi ích c ủa vi c ử hi ện máu?

*** i v ideo ng ười, xã h ội:**

- máu cho i ểu tr ẻ ng ười b ệnh;
- Giáo d ục l ịch s ử ngành lành m ạnh, nhân ái “th ể ng ười nh ể th ể ng ười thân”

*** i v ideo thân ng ười hi ện máu**

- M ột l ần hi ện máu là m ột l ần ki ểm tra s ức kho ẻ (khám, xét nghi ệm);
- M ột l ần hi ện máu - g ửi máu vào ngân hàng máu;
- Hi ện máu làm gi ảm l ượng s ốt đ ốt th ả:
 - o Gi ảm hình thành m àng x ả v ả
 - o Gi ảm nguy c ố m ọc b ệnh tim m ạch
 - o Gi ảm nguy c ố t ắc qu ẻ
- Gi ảm h uyết bào máu trong c ột th ả:
 - o Gi ảm hình thành g ết đ ốt
 - o Gi ảm nguy c ố gây ung th ư

7. Quy ền l ịch a ng ười hi ện máu tình nguy ện

- c ả khám, t ử v ết s ức kh ỏe và xét nghi ệm máu mi ễn phí.
- c ả nh ận quà, h ỗ tr ợ chi phí i ểu l ẻ và ph ục v ết nh ể t ỉ ch ả.
- c ả c ả p ฏิ y ch ả ng ười nh ể hi ện máu tình nguy ện (trong tr ờ ng h ỗ p ฏิ i truy ền máu t ỉ các c ả s ỹ t ả công l ập, ng ười hi ện máu c ả b ả hoàn máu mi ễn phí b ả ng l ượng máu ả hi ện).
- c ả xã h ội ghi nh ận và tôn vinh.

8. Hi ện máu tình nguy ện có h ể i ết s ức kh ỏe không ?

Hi ện máu theo úng h ể ng đ ể n c ả th ể y thu ết không có h ể i ết s ức kh ỏe, vì:

- Các thành p ฏิ n máu ch ả có i ết s ử ng nh ể t ả nh và c ả thay th ể hàng ngày, ví d ể : H ể ng c ả u trong c ột th ả có i ết s ử ng kho ẻ ng 120 ngày và c ả thay th ể b ả i h ể ng c ả u m ả i.
- M ột l ần hi ện m ột l ần máu không quá 9ml/kg c ả n n ể ng (kho ẻ ng 1/10 l ần ng máu c ột th ả) thì hoàn toàn không có h ể i ết s ức kh ỏe.
- Th ể t ả ả có hàng tr ử u ng ười hi ện máu nhi ể u l ần mà s ức kh ỏe hoàn toàn t ả t ả.

9. Hi ện máu tình nguy ện có m ả b ả o an toàn không?

B ả n luôn c ả an toàn khi i ết hi ện máu tình nguy ện, vì:

- c ả khám s ử t ử y n, xét nghi ệm, t ử v ết, ch ả m s ố c tr ả c và sau khi hi ện máu.
- Đ ể ng c ả l ỹ máu m ả b ả o vô trùng và ch ả dùng l ả l ần.
- Quy trình k ả thu t ả l ỹ máu m ả b ả o úng quy ể nh ể c ả ngành Y t ả.
- Sau 72 gi ờ, c ột th ả ng ười hi ện máu s ả t ả p ฏิ c ả h ể l ả ng máu ả hi ện.

10. Ng ười hi ện máu nên làm gì tr ả c và sau khi hi ện máu ?

- Trước khi hiến máu, nên:
 - Ăn nhẹ, tránh thức ăn có nhiều chất béo và không uống cà phê, rượu, bia trước khi hiến máu.
 - Uống nước trà loãng trước khi hiến máu.
- Sau khi hiến máu, nên:
 - Giữ chân ấm, sinh hoạt bình thường.
 - Tránh các lao động nặng nhọc, không thức quá khuya, không uống rượu bia trong 2 - 3 ngày sau khi hiến máu.
 - Dùng các phương pháp cầm máu như: Thắt, trng, s a... hoặc có thể dùng viên s t.

11. Quy trình hiến máu

- Bước 1: Khám và tư vấn sức khỏe.
- Bước 2: Xét nghiệm trước khi hiến máu.
- Bước 3: Hiến máu.
- Bước 4: Nghỉ ngơi, ăn nhẹ, nhận quà và nhận giấy chứng nhận hiến máu.

(Nguồn: Trích tài liệu tuyên truyền về hiến máu tình nguyện của Ban Chỉ đạo Quốc gia về công tác hiến máu tình nguyện và Hội Chữ thập đỏ tỉnh Khánh Hòa)