

CĂN DẶN CỦA THẦY THUỐC ĐỐI VỚI NGƯỜI HIẾN MÁU

Hiến máu theo hướng dẫn của bác sỹ có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên, một số trường hợp ở người hiến máu có thể có những biểu hiện không mong muốn xảy ra. Đó là những phản ứng bình thường của cơ thể, có thể xử lý đơn giản sẽ nhanh chóng qua đi.

1. Trước khi hiến máu phải làm gì?

- Đêm trước ngày hiến máu không thức quá khuya, không uống rượu bia, nên ăn nhẹ trước khi đi hiến máu, không ăn chất có nhiều đường, mỡ trước khi đi hiến máu.
- **Mang giấy CMND, hoặc giấy tờ tùy thân khi đi hiến máu.**

2. Ngay sau khi hiến máu nên:

- Dời điểm hiến máu khi thực sự thoải mái và được sự đồng ý của nhân viên y tế.
- Nếu cảm thấy mệt, nên nằm nghỉ 10 - 15 phút.
- Uống nhiều nước sau khi hiến máu.
- Để miếng băng urgo trên cánh tay sau ít nhất 4 - 6 giờ mới bỏ đi.

Nếu phát hiện chảy máu ở khu vực vừa lấy máu:

- Giơ cao tay.
- Lấy tay ấn nhẹ vào miếng bông hoặc băng dính.
- Thay miếng bông và băng dính khác.

3. Chế độ sinh hoạt sau khi hiến máu:

- Giữ chế độ ăn uống, sinh hoạt bình thường.
- Trong 3 ngày đầu sau khi hiến máu, tránh các hoạt động gắng sức, các trò chơi mang tính đối kháng đòi hỏi tốn nhiều thể lực: đá bóng, tập tạ, không leo trèo cao... không thức quá khuya, không uống rượu bia.
- Tăng cường sử dụng các chất dinh dưỡng bổ máu: thịt, gan, trứng, sữa...
- Dùng thêm các thuốc bổ máu (nếu cần).

Nếu xuất hiện bầm tím ở khu vực vừa hiến máu:

- 02 ngày đầu tiên sau hiến máu: Chườm lạnh tại chỗ.
- Những ngày sau: Chườm nóng 2 - 4 lần/ngày.

Mọi thông tin hiến máu, vui lòng liên hệ:

Trung tâm Huyết học - Truyền máu, Bệnh viện Hữu nghị Việt Tiệp
Số 1 Đường Nhà Thương - Phường Cát Dài - Quận Lê Chân - TP Hải Phòng
ĐT: 02253.951.747

HIẾN MÁU CÓ ẢNH HƯỞNG TỚI SỨC KHOẺ KHÔNG?

Hiến máu theo hướng dẫn của thầy thuốc không có hại cho sức khỏe. Điều đó đã được chứng minh bằng các cơ sở khoa học và cơ sở thực tế:

1. Cơ sở khoa học:

Máu có nhiều thành phần, mỗi thành phần chỉ có đời sống nhất định và luôn luôn được đổi mới hằng ngày. Ví dụ: Hồng cầu sống được 120 ngày, huyết tương thường xuyên được thay thế và đổi mới. Cơ sở khoa học cho thấy, nếu mỗi lần hiến dưới 1/10 lượng máu trong cơ thể thì không có hại cho sức khỏe.

Nhiều công trình nghiên cứu đã chứng minh rằng, sau khi hiến máu, các chỉ số máu có thay đổi chút ít nhưng vẫn nằm trong giới hạn sinh lý bình thường không hề gây ảnh hưởng đến các hoạt động thường ngày của cơ thể.

2. Cơ sở thực tế:

Thực tế đã có hàng triệu người hiến máu nhiều lần mà sức khỏe vẫn hoàn toàn tốt. Trên thế giới có người hiến máu trên 400 lần. Ở Việt Nam, người hiến máu nhiều nhất đã hiến gần 100 lần, sức khỏe hoàn toàn tốt.

Như vậy, mỗi người nếu thấy 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, vừa không ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của bản thân, vừa đảm bảo máu có chất lượng tốt, an toàn cho người bệnh.

LỢI ÍCH CỦA VIỆC HIẾN MÁU

1. Hiến máu có lợi cho sức khỏe.

Tất cả chúng ta đều biết hiến máu là để cứu giúp người khác, nhưng bạn có biết rằng hiến máu cũng là một thói quen tốt cho sức khỏe của Anh /chị?

Khi tham gia hiến máu, Anh/chị sẽ phải qua một cuộc khám sức khỏe và tiền sử bệnh tật, Anh/chị sẽ được kiểm tra mạch, huyết áp, nhiệt độ và lượng hồng cầu trong máu, vi rút viêm gan B. Một số vấn đề về sức khỏe như: cao huyết áp đã được phát hiện qua cuộc khám sức khỏe đó. Do đó, hiến máu vừa là giúp cứu sống người khác, vừa là cách kiểm tra sức khỏe định kỳ cho chính người hiến máu.

2. Một lần gửi máu vào ngân hàng

Mỗi lần hiến máu, máu sẽ được xét nghiệm, xử lý và lưu trữ với những điều kiện lý tưởng nhất, sau đó sẽ được sử dụng kịp thời cho cấp cứu và điều trị. Như vậy mỗi một lần hiến máu là Anh/chị đã gửi máu của mình vào ngân hàng máu; khi không may mắn, người hiến máu cần nhận máu, sẽ được bồi hoàn miễn phí, như vậy, Hiến máu vừa có máu để truyền kịp thời cho người bệnh, vừa là cách “*bảo hiểm*” an toàn sức khỏe cho chính mình.

3. Lợi ích của hiến máu nhắc lại thường xuyên

3.1. Hiến máu làm giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch

Gần đây có nhiều nghiên cứu về liên quan giữa việc hiến máu nhắc lại thường xuyên và tỷ lệ các bệnh tim mạch, như nghiên cứu của trường Đại học Kansas, Canada... Các nghiên cứu này khác nhau về thời gian, phạm vi nghiên cứu cũng như cách phân chia đối tượng. Tuy nhiên các nghiên cứu đều chỉ ra rằng việc hiến máu thường xuyên giúp làm giảm nguy cơ các bệnh lý tim mạch, đặc biệt là cơn đau tim và cơn đột quỵ tim.

Theo y học, lượng sắt dư thừa là tác nhân trong việc gây ra các bệnh lý tim mạch, đặc biệt trong giai đoạn sớm. Hiến máu thường xuyên làm giảm lượng sắt dư thừa trong cơ thể. Việc cơ thể hấp thụ sắt vượt quá 1 mức nhất định sẽ thúc đẩy hình thành các gốc tự do, các gốc tự do này gây ra các thay đổi trong tế bào làm phá vỡ chức năng bình thường của tế bào và làm tăng nguy cơ một số bệnh mạn tính như: ung thư và bệnh tim mạch. Đây là vấn đề rắc rối ở đàn ông và phụ nữ mãn kinh, riêng phụ nữ ở độ tuổi sinh đẻ thì đều loại bỏ được lượng sắt dư thừa qua chu kỳ kinh nguyệt hàng tháng.

Tuy nhiên, điều này dường như không hiệu quả ở những người lớn tuổi. Một nghiên cứu khác tiến hành ở những người 61 - 83 tuổi đã không phát hiện thấy sự khác biệt về tỷ lệ bệnh tim mạch giữa nhóm có hiến máu 6 tháng 1 lần và nhóm đối chứng. Nhưng ở lứa tuổi trẻ hơn thì sự giảm dự trữ sắt có ảnh hưởng rõ rệt làm giảm tỷ lệ các cơn đau tim và đột quỵ (ở nhóm hiến máu thường xuyên sau 10 năm tỷ lệ các vấn đề tim mạch là 6,3% và ở nhóm không hiến máu là 10,5%).

3.2. Tác dụng của hiến máu làm giảm quá tải sắt

Hiến máu làm giảm lượng sắt dư thừa, thành phần làm hình thành các gốc tự do trong cơ thể. Trên thực tế nghiên cứu đã chỉ ra những người đàn ông hiến máu thường xuyên có nguy cơ mắc các bệnh tim mạch thấp hơn. **Đây là một lợi ích sức khỏe quan trọng của hiến máu.**

3.3. Làm cách nào để chắc chắn Anh/chị không mất quá nhiều sắt khi tham gia hiến máu?

Trước khi hiến máu, lượng huyết sắc tố, một cách để đo lường lượng sắt trong cơ thể sẽ được kiểm tra. Nếu huyết sắc tố thấp, Anh/chị sẽ không được hiến máu ngày hôm đó. Lượng huyết sắc tố sẽ được kiểm tra, theo dõi cẩn thận mỗi lần Anh/chị tham gia hiến máu và chỉ nên hiến máu tối đa 8 tuần 1 lần để phòng ngừa bạn bị mất quá nhiều sắt qua hiến máu.