

### 📌 زندگی بخشیدن به مادران و نوزادان

در سراسر جهان هر سال ۶۰۰ هزار مادر بر اثر پیامدهای حاصل از بارداری جان خود را از دست می‌دهند، حدود ۲۵ درصد این مرگ‌ها به دلیل از دست دادن خون است و بسیاری از این زنان اگر خون سالم در اختیارشان قرار می‌گرفت، زنده می‌ماندند. زنان باردار در حین زایمان، نوزادان و به خصوص نوزادان نارس که به زردی دچار می‌شوند، نیازمند خون هستند. پس اهدای خون ما می‌تواند برای این مادران و نوزادان هم زندگی بخش باشد. حتی ممکن است خونی که ما اهدا می‌کنیم برای یکی از عزیزان خودمان مورد استفاده قرار گیرد.

### 📌 کاری به بزرگی نجات جان آدم‌ها

چشم‌انت را ببند و مادری را تصور کن که هنگام سزارین مقدار زیادی خون از دست داده و اگر خون دوباره به او تزریق نشود، ممکن است اتفاق بدی برایش بیفتد. یا بیماران مبتلا به هموفیلی و تالاسمی که خیلی وقت‌ها نیازمند تزریق خون هستند و داروهایشان از پلاسمای خون اهدایی من و شما تامین می‌شود. یا بیماران تصادفی که در یک حادثه رانندگی خون زیادی از دست داده‌اند و مرگ و زندگی آنها به خون ما بستگی دارد، برای آن هیچ جایگزینی نیست و من و شما می‌توانیم با اهدای خون مان کارهایی به این بزرگی انجام دهیم.

### 📌 فواید اهدای خون برای اهداکننده

اهدای خون علاوه بر این‌که می‌تواند به بیماران نیازمند به خون خیر برساند و برایشان مفید باشد برای خود اهداکننده‌ها هم مفید است. مطالعات نشان داده اهدای خون می‌تواند خطر حملات قلبی را به میزان ۳/۱ درصد به خصوص در مردان کاهش دهد. با اهدای منظم خون، احیای خون نیز به سرعت صورت می‌گیرد، اکسیداسیون کلسترول آهسته‌تر می‌شود. علاوه بر این، خون به آرامی جریان می‌یابد و می‌تواند از تجمع چربی و کلسترول در دیواره عروق کرونری جلوگیری کند. بنابراین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. به افرادی که اضافه وزن دارند، توصیه می‌شود به طور منظم خون اهدا کنند. به این دلیل که هر اهدای خون می‌تواند بیش از ۶۵۰ کالری چربی را بسوزاند.

### 📌 یک کار خیر و سه نتیجه خوب

فکرش را بکن وقتی که برای اهدای خون به یکی از پایگاه‌های انتقال خون می‌روی و یک واحد خونت را اهدا می‌کنی با این کار در نجات جان سه نفر سهم هستی! چنین موضوعی تا چه اندازه می‌تواند حال دل خود را خوب کند. بماند که آن سه بیماری که فرآورده‌های این خون را دریافت می‌کنند هم بدون خون اهدایی ما نمی‌توانند زنده بمانند و زندگی کنند. در واقع خون یکی از محصولات است که هیچ جایگزینی ندارد و فقط و فقط از طریق اهدا تامین می‌شود و به دست بیماران نیازمند می‌رسد.

### 📌 کارهایی برای خوب شدن حال دل مان

کار خوب یعنی کاری که هم حال خودت و هم حال دلت را خوب کند، هم حال دیگران را؛ به همین دلیل است که اگر بخواهیم فرد نیکوکاری باشیم فهرست بلند بالایی از کارهای خیر و خوب وجود دارد که خیلی‌هایشان زحمت و هزینه‌ای هم ندارد و حتی می‌تواند برای خود ما هم منافع دنیوی و ظاهری داشته باشد. بگذریم از منافع اخروی کارهای خوب که در جای خودش محفوظ است. از برداشتن پوست موز در کوچه و خیابان برای جلوگیری از حوادث احتمالی و لیز خوردن و زمین خوردن یک عابر پیاده گرفته تا کارهای بزرگ‌تر و مهم‌تری همچون کمک به نیازمندان و اهدای خون.

### 📌 شرایط اهدای خون

شرایط اهدای خون خیلی سخت نیست؛ اگر حداقل سن ۱۸ سال تمام و حداکثر ۶۵ سال سن دارید و حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم است می‌توانید اهدای خون داشته باشید. دفعات اهدای خون در سال برای آقایان ۴ بار و برای خانم‌ها سه بار است. با این اوصاف شاید بهترین نذری که می‌توان در تمامی ایام سال و به خصوص ایام محرم و ماه صفر و یا ماه مبارک رمضان داشت، همین نذر خون است. در واقع نذر خون به نوعی پرداخت ذکات سلامتی است.

### 📌 هر ثانیه یک نفر!

در هر ثانیه یک نفر از ساکنان کره زمین از همه سنین و تمام نژادها برای ادامه حیات به انتقال خون نیاز دارد. نیاز به خون و فرآورده‌های خونی به صورت مداوم وجود دارد و به طور مرتب هم در حال افزایش است. خون سالم، نجات دهنده زندگی است و همه روزه، در سراسر جهان بسیاری از افراد به خون و فرآورده‌های خونی نیاز دارند، به طوری که از هر سه نفر مردم دنیا، یک نفر در طول زندگی احتیاج به تزریق خون و فرآورده‌های خونی پیدا می‌کند.

### 📌 موارد منع اهدای خون

دلایل مختلفی برای منع موقت اهدای خون وجود دارد؛ ابتدا به بعضی بیماری‌ها مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا، اقدامات دندانپزشکی اخیر حداکثر تا ۷۲ ساعت، مصرف برخی داروها مانند آنتی بیوتیک‌ها، آسپرین، دریافت واکسن و... حالات خاص مانند بالا و پایین بودن فشار خون، بارداری، شیردهی، سقط جنین و... داشتن برخی رفتارهای پرخطر مانند ارتباط جنسی حفاظت نشده، حجامت، خالکوبی، طب سوزنی و سوراخ کردن گوش. از جمله مواردی است که مانع از اهدای خون می‌شود. البته این افراد موقتا از اهدای خون معاف می‌شوند و بعد از سپری شدن زمان مشخص می‌توانند اهدای خون داشته باشند.

### 📌 وقت‌هایی که خون نیاز داریم

بارزترین مثال برای موقعیت‌هایی که در آن نیاز مبرم به خون پیدا می‌شود، عبارت است از زمان بروز حوادث و سوانح گوناگون نظیر تصادفات رانندگی، سوختگی‌ها و اعمال جراحی. از طرفی بیماران مبتلا به سرطان که تحت شیمی درمانی یا اشعه درمانی قرار دارند هم از مصرف‌کنندگان خون و فرآورده‌های خون هستند. بسیاری از دیگر بیماران مانند بیماران تالاسمی و هموفیلی نیز ناگزیرند برای بهره‌مندی از یک زندگی به نسبت طبیعی برای تمام عمر به شکل منظم خون یا فرآورده‌های خونی دریافت کنند.