

الإدارة العامة للخدمات الطبية  
للقوات المسلحة



حملة

الأمير سلطان الثانية للتثقيف الصحي  
الإدارة العامة للخدمات الطبية للقوات المسلحة



ملاحظة

إذا كنت تتمتع بصحة جيدة فلا تبخل على الآخرين  
بالتفائدة على نفسك و على الآخرين

التبرع بالدم



صحتك للوطن

صحتك للوطن

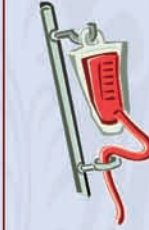
مع تحيات اللجنة التثقيفية العليا  
للتثقيف الصحي

إن المعلومات في هذه النشرة الصحية مخصصة للتثقيف فقط ولا تغني عن استشارة طبيبك . استشر طبيبك إذا كنت تعاني من أي مشاكل صحية .

## ما هي فوائد التبرع بالدم؟

- الفائدة للأخريين: المساهمة في إنقاذ حياة آلاف المرضى الذين في أمس الحاجة لنقل الدم.

-الفائدة للمتبرع: إن التبرع بالدم يحفز خلايا نخاع العظم على زيادة فعاليته وتجديد نشاطه ونتاج المزيد من خلايا الدم الجديدة . كما ويسهل جريان الدم بالأوعية الدموية .



-عمل فحص شامل للأمراض المعدية لدم المتبرع .

## من هو القادر على التبرع بالدم؟

كل شخص يتمتع بصحة جيدة ويتراوح عمرة ما بين ١٨ - ٦٥ سنة للرجال و ١٨ - ٥٥ سنة للنساء.

## متى تتبرع؟

بإمكانك التبرع بالدم مره كل ثلاثة أشهر للرجال وكل أربعة أشهر للنساء .

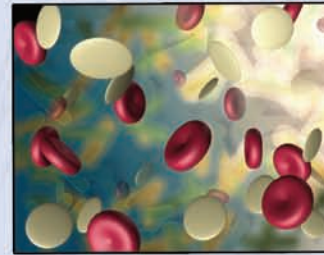
## كيف يتم التبرع؟

بعد أن يقرر الطبيب انك لائق صحيا للتبرع بالدم تستلقي على سرير مريح ويتم سحب الدم بحقائب بلاستيكية معقمة تستعمل لمرة واحدة . تستغرق عملية سحب الدم مدة تتراوح ما بين ٥ - ١٠ دقائق يتبعها استراحة لمدة ١٠ دقائق يقدم لك العصير خلالها .



## ماذا يجري بالدم بعد سحبه؟

قبل اعطاء الدم للمرضى يجري فحصه للتأكد من خلوة من الأمراض المعدية التي تنتقل بواسطة نقل الدم ويتم اتلاف الملوث منها ويستعمل الدم الصالح فقط كما يجري فصل الدم الى مكوناته الخلايا الحمراء، البلازما، الصفائح الدموية، والمرسب البارد ليتم علاج المرضى بالمكونات التي تنقصهم ويخزن بدرجات الحرارة المناسبة لكل مكون ولمدة الصلاحية المحددة . ويتم صرفها للمرضى بطلب من الطبيب المعالج .



## ماهي مدة التخزين لمكونات الدم؟

خلايا الدم الحمراء : اثنان وأربعون يوماً.

الصفائح الدموية : خمسة أيام.

البلازما : سنة واحدة .

## ما الأسباب التي قد تمنعك من التبرع بالدم؟

١. إذا كنت قد تبرعت بالدم خلال الأشهر الثلاثة الماضية

٢. إذا كنت تعاني من إحدى المشاكل الصحية التالية:

- أمراض القلب والحمى .
- الأنيميا (فقر الدم) .
- الأمراض الصدرية المزمنة .
- ارتفاع ضغط الدم المزمن .
- الالتهاب الكبدي الفيروسي .
- السكري .



- الفشل الكلوي .

- تضخم الكبد .

- التشنجات والصرع والإغماءات المتكررة .

- الأمراض النفسية .

- الأمراض الوراثية .

## نصائح للمتبرع:

- من المفضل تناول قليلا من الطعام قبل التبرع بالدم بساعتين .



- من المستحسن عدم التدخين لمدة ساعة

قبل ويعد التبرع .

- من المستحسن عدم مغادرة سرير التبرع بعد التبرع الا عندما يطلب

منك ذلك .

- يمكنك العودة الى ممارسة أعمالك اليومية بعد تبرعك بالدم .