

## **I. ĐIỀU KIỆN THAM GIA HIẾN MÁU :**

- Tuổi nguyện

- Tuổi: Nam từ 18 – 60 tuổi , Nữ từ 18 – 55 tuổi

- Cân nặng : từ 45 kg trở lên.

- Các chức năng cơ thể , huyết áp trong giới hạn :

. Mạch : 60 – 90 lần / 1 phút

. Huyết áp : tối đa : 100 – 140mmHg

Tối thiểu : 60 – 90mmHg

- Không mắc các bệnh tim mạch, gan, phổi, thận, ung thư, tiểu đường và các bệnh lý về máu.

- Không nhiễm các bệnh lây truyền qua đường tình dục, đường máu : HIV/AIDS, viêm gan B – C, giang mai, sốt rét.

- Khi đi hiến máu mang theo giấy chứng minh nhân dân

## **II. ĐIỀU KIỆN HIẾN MÁU NHẪU LẠI :**

- Hiến máu toàn phần : 04 lần / 1 năm

- Hiến huyết tĩnh mạch : 02 tuần / 1 lần

- Hiến tiểu cầu : 04 tuần / 1 lần

## **III. ĐIỀU KIỆN CẦN LÀM TRƯỚC KHI HIẾN MÁU :**

- Nghỉ ngơi, ngủ tốt đêm trước ngày hiến máu

- Không thức khuya, không uống rượu, bia trước ngày hiến máu.

- Ăn nhẹ hoặc ăn sáng bình thường và uống nước trà đường trước khi hiến máu

- Ngồi nghỉ 15 phút trước khi khám chọn hiến máu

## **IV. ĐIỀU KIỆN CẦN LÀM SAU KHI HIẾN MÁU :**

- Ngay sau khi hiến máu cần nghỉ ngơi và uống nhiều nước

- Tránh làm việc nặng nhọc trong ngày hiến máu

- Nên uống viên thuốc sốt sau khi hiến máu.

- Có chế độ ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng

“An toàn máu bắt đầu từ mỗi chúng ta”.

---

**NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT THÊM**

## **KHI THAM GIA HIÊN MÁU TÌNH NGUYỄN**

Máu là món quà vô giá mà cuộc sống đã ban tặng cho mọi chúng ta. Hàng ngàn người không may mắn đang khao khát chờ có máu để cứu sống. "Thường ngày người như thế thường thân" xin đừng quên, máu của bạn là vô giá với người bệnh.

Mặc dù khái niệm "hiên máu tình nguyện" ra đời đã lâu nhưng không phải ai cũng hiểu hết ý nghĩa cũng như khái niệm này. Và sau đây sẽ cung cấp cho các bạn những thông tin cần biết về hiên máu tình nguyện.

Máu của bạn sau khi hiến phải qua một chu trình nghiêm ngặt mới có thể sử dụng cứu sống người bệnh được: Xét nghiệm sàng lọc - Tách cá thành phần máu - Bảo quản - Người bệnh.

Lượng máu của một người trung bình có khoảng 77ml/kg cân nặng đối với nam, 66ml/kg cân nặng đối với nữ. Như vậy một người Việt Nam trưởng thành trung bình có khoảng từ 3,5 - 5 lít máu (bằng khoảng 1/13 trọng lượng của một người).

### **1. Người hiến máu tình nguyện phải là người như thế nào?**

- Là người có tinh thần tình nguyện, tự nguyện, không nhận tiền, quà bồi dưỡng, có ý thức về hiến máu an toàn cho người bệnh.

- Tuổi từ 18 - 55 tuổi đối với nữ, 18 - 60 tuổi đối với nam, có mang đy đủ giy Chng minh nhân dân hoặc các giy tự thân khác.

- Cân nặng >45kg. Với người đã hiến máu an toàn hoặc cân nặng >50 kg, có thể hiến 350ml máu/lần.

- Với những hiếm máu nhớt thì phải đợi một khoảng thời gian cách lần hiếm máu trước tối thiểu là 84 ngày.

- Không nhiễm hoặc không có các hành vi lây nhiễm HIV và các bệnh lây nhiễm qua đường truyền máu khác.

- Thời gian giữa 2 lần hiếm máu tối thiểu là 84 ngày
- Lượng máu cho không quá 1/10 lượng máu của cơ thể.

## **2. Trước khi và hiếm máu phải làm gì?**

- Đêm hôm trước ngày hiếm máu không thức quá khuya, nên ăn nhẹ và không uống rượu bia.
- Trong 2-3 ngày đầu sau hiếm máu nên sinh hoạt nhẹ nhàng, nghỉ ngơi nhiều hơn bình thường, tránh các hoạt động gắng sức, các trò chơi mang tính đòi hỏi nhiều thể lực: đá bóng, tập thể dục, không leo trèo cao... không thức quá khuya, không uống rượu bia.
- Nếu thấy cơ thể hơi mệt mỏi, nên nghỉ ngơi, tránh hoạt động quá nhiều. Nên bình tĩnh và yên tâm, đây chính là một phần quan trọng sinh lý bình thường của cơ thể biểu hiện đang trong quá trình phục hồi và tái tạo máu. Nếu yên tâm, tinh thần thoải mái và nghỉ ngơi tốt thì những biểu hiện này sẽ nhanh chóng qua đi.
- Tiếp tục giữ gìn sức khỏe và tham gia hiếm máu nhớt tiếp theo. Những điều về máu của những người hiếm máu nhớt sẽ có chế độ riêng và an toàn hơn rất nhiều cho người bệnh hiến máu.

## **3. Quy định khi tham gia hiếm máu:**

- Người hiếm máu được khám và test virus trước khi hiến máu.

- Đầy đủ các thành phần hoàn máu miễn phí (trong trường hợp hợp nguyện viên hiến máu không may cần phải truyền máu).

- Đầy đủ các phương tiện chăm sóc nhân viên hiến máu tình nguyện của Ban chủ đạo hiến máu tình nguyện tỉnh, thành phố. Ngoài giá trị vô cùng tôn vinh, giá trị chăm sóc nhân viên hiến máu có giá trị bằng hoàn máu, số lượng máu đầy đủ các thành phần miễn phí đã bằng lượng máu nguyện viên hiến máu đã hiến. Giá trị Chăm sóc nhân viên này có giá trị với các bệnh viện, các cơ sở y tế công lập trên toàn quốc và có giá trị suốt đời nguyện viên hiến máu.

- Đầy đủ các dịch vụ miễn phí như ăn nhậu tiệc, trao tặng món quà lưu niệm, hỗ trợ một phần chi phí đi lại.

- Ngoài ra, nguyện viên hiến máu còn được tham gia vào các tổ chức, các hoạt động có ý nghĩa dành cho nguyện viên hiến máu...

#### **4. Quy trình xử lý máu sau khi thu gom về bệnh viện:**

- Những túi máu (máu toàn phần) sau khi lấy từ nguyện viên hiến máu sẽ được chuyển vào bồn nước lạnh để làm lạnh và nhanh chóng được vận chuyển về ngân hàng máu.

- Tại ngân hàng máu, những túi máu toàn phần đó sẽ được kiểm tra các xét nghiệm, gồm nhóm máu, HIV, virus viêm gan B, virus viêm gan C, giang mai, sốt rét...

- Máu và các thành phần máu sau đó sẽ được lưu trữ và bảo quản trong các tủ bảo quản lạnh của kho máu theo thời gian.

- Khi có nguyện viên bệnh đang cần cấp cứu hoặc điều trị cần phải truyền máu, tùy thuộc vào tình trạng lâm sàng hoặc tùy theo loại bệnh mà bác sĩ có chỉ định truyền máu hay các thành phần máu cho phù hợp. Trường hợp khi truyền máu cho nguyện viên bệnh, các đơn vị sẽ được phân loại nhóm và kiểm tra xem có hòa hợp với máu nguyện viên bệnh hay không. Việc truyền những túi máu cùng nhóm và hòa hợp với máu nguyện viên bệnh là một việc rất quan trọng để đảm bảo an toàn cho nguyện viên bệnh nhân máu.

## 5. Hiến máu theo hình thức đơn có hại cho sức khỏe không?

- Không. Hiến máu theo hình thức đơn của thầy thuốc không có hại cho sức khỏe.

- Máu có nhiệm vụ vận chuyển, mang thành phần chất dinh dưỡng và luôn luôn được đổi mới hàng ngày. Do đó, ngay sau khi hiến máu, các cơ quan sinh máu sẽ được kích thích và quá trình sinh tạo máu sẽ hoạt động với tốc độ gấp 8 - 10 lần so với bình thường. Hoạt động này cần diễn ra nhanh chóng lấy lại sự cân bằng của cơ thể. Sau khi hiến máu khoảng 3-4 tuần, các thành phần trong máu phục hồi lại gần như bình thường.

- Ngay ngày đầu sau khi hiến máu, các chức năng máu có thay đổi chút ít nhưng vẫn nằm trong giới hạn sinh lý bình thường không gây ảnh hưởng đến các chức năng của cơ thể.

- Một số ít trường hợp gặp ngay sau hiến máu cảm thấy lo lắng và hơi mất mặt, nên bình tĩnh và yên tâm, đây chỉ là một phần của sinh lý bình thường của cơ thể biểu hiện đang trong quá trình phục hồi và tái tạo máu. Nếu yên tâm, tinh thần thoải mái, nghỉ ngơi tốt thì những biểu hiện này sẽ nhanh chóng qua đi.

Nhà voluntary, mang lại lợi ích cho thầy thuốc 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 có máu có chất lượng tốt và an toàn cao cho người bệnh, giá trị nhân văn đây là rất đáng kính trọng.

**"Ban Chấp hành và Ban Điều phối Hiến máu tình nguyện tỉnh Bình Định"**