રક્તદાન વિશે થોડી પ્રાથમિક માહિતી

- સ્વસ્થ પુરુષમાં અંદાજિત ૪.૫ થી ૫ લીટર સુધી લોહી એટલે કે ૭૬ મીલી/કીલો તેમજ સ્વસ્થ સ્ત્રીમાં ૪ થી ૪.૫ લીટર સુધી લોહી અને ૬૬ મીલી/કીલો હોવું જોઇએ.
- ફક્ત ૩૫૦ મીલી લોહી લેવામાં આવે છે. દા.ત. ૬–૮ મીલી/કિલો કે જે લોહીના કુલ પ્રમાણથી ૧૦% કરતા પણ ઓછું હોય છે.
- લોહી આપનારના શરીરમાં ફક્ત ૪૮ કલાકમાં આ લોહીની પુર્તી થઇ જાય છે તેમજ લાલ રક્તકણની પુર્તી થવામાં લગભગ ૨૧ દિવસ લાગે છે.
- **રક્તદાન કોણ કરી શકે છે?**

કોઇપણ સ્વસ્થ વ્યક્તિ કે જેનું વજન ૪૫ કીલોથી વધારે તેમજ હિમોગ્લોબીન ૧૨.૫ ગ્રામ પ્રતિ ૧૦૦ મીલી અને ૧૮ થી ૬૦ વચ્ચેની ઉંમરવાળા કોઇપણ વ્યક્તિ રક્તદાન કરી શકે છે.

નીચે દર્શાવેલ લક્ષણો ના હોવા જોઇએ.

૧) છેલ્લા અઠવાડિયામાં તાવ ન આવ્યો હોવો જોઇએ.
૨) છેલ્લા ત્રણ મહિનામાં મલેરીયા ન થયેલો હોવો જોઇએ.
૩) છેલ્લા બે દિવસમાં કોઇ દવા નહિ લીધેલ હોવી જોઇએ.
૪) ઝીણો તાવ તેમજ શરદી, માથાનો દુઃખાવો, ખાંસી થયેલ ન હોવા જોઇએ.
૫) છેલ્લા એક વર્ષમાં કમળો થયેલો ન હોવો જોઇએ.
૬) ઉંચુ બ્લડપ્રેશર ન હોવું જોઇએ. સામાન્ય હોવું જોઇએ.
૭) હૃદય રોગ તેમજ તેને લગતા અન્ય રોગ ન હોવા જોઇએ.
૮) મોટાં ઓપરેશન ના ૬ મહિના પછી અને નાનાં ઓપરેશન ના ૩ મહિના પછી, જો સુધારો આવી જાય તો લોહી આપી શકાય છે.
૯) એકવાર લોહી આપ્યા બાદ પુરુષ ૩ મહિના પછી અને સ્ત્રી ૪ મહિના પછી લોહી આપી શકે છે.
૧૦) (ટીબી) ક્ષય તેમજ રક્તપિત્ત ન હોવો જોઇએ.
૧૧) એઇડ્સ, એચબીવી અને એચસીવી પોઝીટીવ ન હોવા જોઇએ.
૧૨) સ્ત્રીઓ માસિક ધર્મ દરમિયાન રક્તદાન ન કરી શકે.
૧૩) જે પુરૂષ એક કરતા વધારે વ્યક્તિઓ સાથે શારીરિક સંબંધ ધરાવતો હોય તે રક્તદાન ન કરી શકે.
૧૪) કેન્સર રોગવાળી વ્યક્તિ રક્તદાન ન કરી શકે.
૧૫) લીવર અને કીડનીનો રોગ ના હોવો જોઇએ.

શા માટે લોહી આપવું જોઇએ?

- લોહી આપવાથી ઘણી જીંદગીઓ બચાવી શકાય છે. ખાસ કરીને અકસ્માતના સમયે જ્યારે લોહીની ખુબ જરૂર હોય છે.
- ફક્ત મનુષ્ય જ લોહીનો એકમાત્ર સ્ત્રોત છે.
- યાદ રાખો, કોઇપણ સમયે કોઇ ને પણ લોહીની જરૂર પડે છે જેમાં તમારો તેમજ તમારા સગાસંબંધીનો પણ સમાવેશ હોઇ શકે છે.
- નિયમિત રક્તદાન હૃદયરોગ થી થતી બીમારીનું પ્રમાણ ઓછું કરે છે અને બિનજરૂરી અને વધારાનું જમા થયેલ લોહતત્વ ઓછું કરે છે.

શું લોહી આપવાથી કોઇ આડઅસર થાય છે?

- ના, ક્યારેય પણ નહી, હંમેશા રક્તદાન કરનાર વ્યક્તિને પુછો.
- એવી પણ વ્યક્તિઓ છે કે જેઓએ તેમની જીંદગીમાં ૧૦૦ થી પણ વધુ વાર રક્તદાન કર્યું છે. રક્તદાન મહાદાન છે.

કેટલીવાર લોહી આપી શકાય છે?

- પુરુષ દર ત્રણ મહિના પછી
- સ્ત્રી દર ચાર મહિના પછી.

લોહી આપ્યા પછી શું ખાઇ શકાય છે?

પ્રવાહી જેમ કે, ચા, કોફી, ઠંડા-પીણા, જ્યુસ તેમજ બીસ્કીટ. ચા/કોફી અને બીસ્કીટ રક્તદાન કેન્દ્ર પર ઉપલબ્ધ હોય છે.

શા માટે નિયમિત રક્તદાન કરવું જોઇએ?

- જરૂરી લોહીની અછત દૂર કરવા મનુષ્ય જ લોહીનો એકમાત્ર સ્ત્રોત છે.
- વ્યાપારિક અથવા તો વેચાણકરતા દાતાઓ કે જેનાથી એઇડ્સ, હીપેટાઇટીસ બી, હીપેટાઇટીસ સી, સીફીલીસ, મલેરીયા જેવી બિમારીઓના ફેલાવની સંભાવના વધી જાય છે, તે પ્રવૃત્તિને રોકવા માટે.
- રક્તદાન આપણી સામાજીક જવાબદારી છે અને આપણે આગળ આવીને રક્તદાન કરવું જોઇએ.

શું રક્તદાન કરવાથી એઇડ્સ અને હીપેટાઇટીસ જેવા રોગ થઇ શકે છે?

આ અશક્ય છે કારણકે રક્તદાન કરતા વખતે એકવાર ઉપયોગ થયેલી હોય તેવી સોય બીજી વાર ઉપયોગ કરવામાં આવતી નથી.

રક્તદાન કરવાની પ્રક્રિયા શું છે?

- તમારે રજીસ્ટ્રેશન ફોર્મ ભરવાનું રહેશે.
- તમારી શારીરિક ચેકઅપ કરવામાં આવશે અને હીમોગ્લોબીનનો ટેસ્ટ કરવામાં આવશે.
- સ્પીરીટ આયોડીનથી તમારા હાથના જે ભાગમાંથી રક્ત લેવાનું છે તે ભાગને જંતુરહિત કરવામાં આવશે.
- પછી તમારે પલંગમાં સુઇ જવાનું હોય છે. માત્ર ૮ થી ૧૦ મીનીટમાં રક્ત લેવાની પ્રક્રિયા પૂર્ણ થાય છે.
- હાથમાં જે જગ્યાએથી લોહી લીધું હોય ત્યાં પ્રેશર બેન્ડેજ બાંધવામાં આવે છે કે જે ૩-૪ કલાક સુધી બાંધી રાખવો પડે.
- રક્ત આપ્યા પછી તમને ચા/કોફી અને બિસ્કીટ આપવામાં આવશે. તેમજ સર્ટીફીકેટ અને બ્લડ ગ્રુપનું કાર્ડ પણ આપવામાં આવશે.
- તમારા એક વખતના રક્તદાનથી તમે ત્રણથી ચાર લોકોનું જીવન બચાવી શકો છો.
- દર ૯૦ થી ૧૨૦ દિવસ બાદ તમે ફરીવાર રક્તદાન કરી શકો છો. અંતે તમે એવો સંતોષ અનુભવશો કે તમે તમારા રક્તદાન દ્વારા કોઇને મદદ કરી રહ્યા છો.

બ્લડ બેંક શું કરે છે?

- જે રક્તદાન કર્યું હોય તેનું એઇડ્સ, હીપેટાઇટીસ બી, હીપેટાઇટીસ સી, સીફીલીસ, મલેરિયા જેવા રોગો માટેનું પરિક્ષણ કરવામાં આવે છે.
- તમે જે રક્તદાન કર્યું હોય તેમાં જો કોઇ રોગ જાણવા મળે તો તે લોહીને ઉપયોગમાં લેવામાં આવતું નથી.
- ઉપર મુજબ લોહીની તપાસ કર્યા પછી જો ફક્ત સ્વસ્થ જણાય તો એને ૪૨ દિવસ માટે એસએજીએમ સાથે, ૩૫ દિવસ માટે સીપીડીએ માં ૨-૬ ડીગ્રી તાપમાન પર બ્લડ સ્ટોરેજ કેબિનેટમાં રાખવામાં આવે છે.
- કમ્પેટીબીલીટી ટેસ્ટીંગ કર્યા પછી એસએસજી/સરકારી દવાખાનામાં દાખલ કરાયેલ ગરીબ દર્દીઓને મફત લોહી પુરું પાડવામાં આવે છે.
- ખાનગી દવાખાનામાં જે દર્દીઓ દાખલ કરાયેલા છે તેમને યુનીટ દીઠ રૂા.૨૫૦/- ના ચાર્જથી આપવામાં આવે છે.
- થેલિસીમીયા અને હેમોફીલિયાના દર્દીને યુનીટ દીઠ રૂા.૧૨૫/- ના દરથી આપવામાં આવે છે.
- આને તમે લોહીનું વેચાણ ના ગણી શકો. જે કાંઇ સામાન્ય ખર્ચ લોહી એકઠું કરવા તથા ટેસ્ટ કરવા થાય તે પેટે આ ચાર્જ લેવાય છે.
- સંપૂર્ણ લોહીને તેના ભાગ જેવા કે આરસીસી, પીસી, એફએફપી અને સીપી માં અલગ કરવામાં આવે છે. જેથી રક્તનું એક યુનિટ ત્રણ થી ચાર દર્દીઓની જરૂરિયાત પૂરી પાડી શકે છે.

ફ્રેન્ડ્ઝ સોસાયટી : **૧૯૭૦ થી યુનિવર્સિટી કેમ્પસ, ઉદ્યોગો, ઓફિસો, સમાજમાં નાગરિક રક્તદાન સમિતિ અને એસએસજી હોસ્પિટલ, બ્લડ બેંકના સહયોગથી સ્વૈચ્છિક રક્તદાન કેમ્પોનું આયોજન કરે છે.**

સંપર્કઃ પેટીટ લાયબ્રેરી, કલ્યાણ કાફેની સામે, ફતેહગંજ મેઇન રોડ, વડોદરા-૩૯૦૦૦૨. ફોનઃ ૨૭૯૧૬૨૯

જો આપ ઇચ્છો તો અમારા સ્વયંસેવકો (વિશ્વવિદ્યાલયના વિદ્યાર્થીઓ) તમારી પાસે રૂબરૂ આવીને સંભવિત રક્તદાતાઓને રક્તદાન વિષે વાર્તાલાપ આપવા, રક્તદાન વિષે સમજાવતા ચિત્રો કે સ્લાઇડ શોના માધ્યમથી માહિતિ આપવા હંમેશા તત્પર રહેશે.