

இரத்தம் என்பது என்ன?

- இரத்தம் என்பது நம் உடலில் ஓடக்கூடிய உயிர் காக்கும் மருத்துவ திரவமாகும், நம் நுரையீரலில் இருந்து நாம் உயிர் வாழ்வதற்குத் தேவையான ஆக்சிஜன் வாயுவை நம் உடலில் உள்ள பல்வேறு பகுதிகளுக்கு எடுத்துச் செல்வதோடு, உடலில் உள்ள கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றும் முக்கியப் பொருளாகும்.
- இரத்தம் இன்னொரு மனிதனுக்கு வாழ்வளிக்கும் அதிசய திரவம் ஆகும். நாம் அறிவியலில் எவ்வளவோ முன்னேறியிருந்தாலும், நிறைய கண்டுபிடிப்புகளை நிகழ்த்தியிருந்தாலும், இரத்தம் என்ற அதிசய திரவத்தை நம்மால் இன்னும் செயற்கையாக உருவாக்க இயலவில்லை.
- நம் ஒவ்வொருவருடைய உடலிலும் சுமாராக 5 லிட்டர் இரத்தம் உள்ளது. இதில் இரத்த தானத்தின் போது 350 மில்லி லிட்டர் இரத்தம் மட்டுமே எடுக்கப்படுகிறது.
- நாம் தானமாக செய்யும் இந்த 350 மில்லி லிட்டர் இரத்தம் 24 மணி நேரத்திற்குள்ளாக நமது உடலால் மீண்டும் ஈடு செய்யப்படுகிறது.
- மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை தாராளமாக இரத்த தானம் செய்யலாம்.
- இரத்த தானம் செய்ய 20 நிமிடங்களே ஆகும். இரத்த தானம் செய்தவுடன் வழக்கம்போல் அன்றாட வேலைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

பாதுகாப்பான இரத்தத்தின் தேவை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இந்தத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதில் தன்னார்வ இரத்த கொடையாளர்களின் பங்கு மகத்தானது.

இரத்த தானம் செய்வதற்கான தகுதிகள்



எடை : குறைந்தது 45 Kg.

வயது : 18 முதல் 65 வரை



இரத்த அழுத்தம் $\frac{100}{60} - \frac{140}{90}$ mm Hg



ஆரோக்கியமானவர்

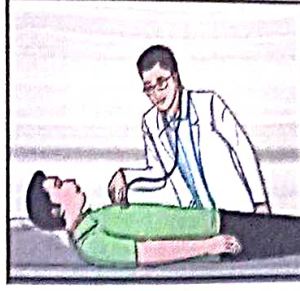
ஹீமோகுளோபின்
12.5 g/dL க்கு மேல்



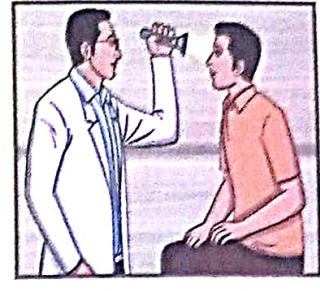
இரத்த தானம் செய்வதை எப்போது தவிர்த்திட வேண்டும்



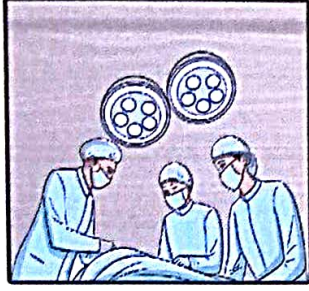
சமீபத்தில்
நோய்வாய் பட்டிருந்தால்



தொடர் மருத்துவ சிகிச்சையில்
இருந்தால்



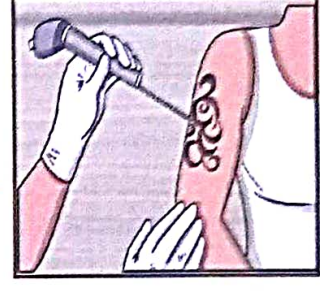
கடந்த ஒரு வருடத்தில் மஞ்சள்
காமாலை இருந்திருந்தால்



அறுவை சிகிச்சை
செய்து இருந்தால்



எச்.ஐ.வி. மற்றும் பால்வினை
நோய் தொற்று இருந்தால்



சமீப காலத்தில் டாப்டு அல்லது
பச்சை குத்தியிருந்தால்

இரத்த தானம் செய்வதற்கு முன்



போதுமான அளவு திரவ
உணவு அருந்தவும்



மது அருந்துவதை
தவிர்க்கவும்



சரிவிகித உணவு
சாப்பிடவும்



வசதியான ஆடைகளை
அணியவும்



உங்கள் மருத்துவ விபரங்களை
பகிர்ந்துகொள்ள மறக்காதீர்கள்



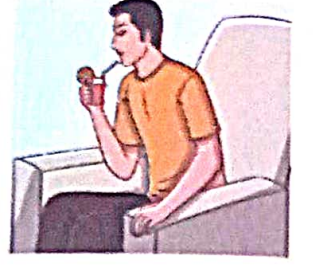
போதுமான அளவு
ஒய்வெடுக்கவும்

இரத்த தானம் செய்ததற்கு பின்



குறைந்தபட்சம் 15 நிமிடங்கள்
ஓய்வெடுக்கவும்

போதுமான அளவு திரவ உணவு அருந்தவும்



6 மணி நேரத்திற்கு பிறகு ஒட்டிய
பேண்டேஜ்-ஐ அகற்றவும்

ஏதேனும் சிரமம் ஏற்பட்டால் இரத்த
வங்கியை தொடர்பு கொள்ளவும்



எங்கு இரத்த தானம் செய்யலாம்

- ❖ அரசு இரத்த வங்கிகள் மற்றும் அரசு அனுமதி பெற்ற தனியார் இரத்த வங்கிகளில் மட்டுமே இரத்த தானம் செய்ய வேண்டும்.
- ❖ அரசு இரத்த வங்கிகள் நடத்தும் இரத்த தான முகாம்களிலும், இரத்த தான முகாம் நடத்த (RBTC) அனுமதி பெற்ற தனியார் இரத்த வங்கிகள் நடத்தும் முகாம்களிலும் இரத்த தானம் செய்யலாம்
- ❖ தன்னார்வமாக இரத்த தானம் செய்ய விருப்பமுள்ளவர்கள் கீழ்க்கண்ட வலைதளத்தில் தன்னார்வ இரத்த கொடையாளர்களாக பதிவு செய்து கொள்ளலாம்.

தன்னார்வ இரத்த தானத்தின் நன்மைகள்

- ❖ மாரடைப்பை குறைக்கிறது.
- ❖ புதிய இரத்த அணுக்கள் உருவாக ஊக்கப்படுத்துகிறது.
- ❖ இரத்த தானம் வழங்குவதால் ஒருவர் உடலில் 500 கலோரிகளுக்கு மேலாக எரிக்கப்படுகிறது.