

Derma darah boleh beri kepuasan

S-4 19/06/08 MIS 16

Mukadimah

TAHUKAH anda 'Hari Derma Darah Sedunia' disambut setiap 14 Jun bermula pada 2005? Idea untuk mengadakan hari istimewa itu pula tercetus ekoran kejayaan sambutan Hari Kesihatan Sedunia yang bertemakan 'Blood Saves Lives. Safe Blood Starts With Me' oleh 70 buah negara pada tahun 2000.

Ia diadakan khusus untuk menghargai dan memperingati penderma-penderma darah di seluruh dunia. Tarikh 14 Jun pula dipilih bersempena dengan tarikh lahir Karl Landsteiner, seorang pakar perubatan yang menerima Anugerah Nobel dalam Fisiologi pada 1930 kerana kejayaannya mengelaskan darah kepada jenis-jenis A, B, AB dan O.

Jika anda mahu berbakti sambil menyumbang darah kepada mereka yang memerlukan, ikuti pendedahan wartawan SINAR HARIAN, **RUWAIDA MD ZAIN** berkenaan komposisi darah, kriteria penderma dan bagaimana anda boleh menderma.



DR ZULKARNAIN A HAMIDY

"Untuk itu saya nasihatkan kepada penderma, elakkan minuman yang mengandungi kafein sebelum atau selepas menderma darah kerana ia boleh menimbulkan dehidrasi dan menyebabkan penderma rasa kurang sihat semasa menderma," katanya.

Tambahnya, ada juga yang enggan jadi penderma darah kerana bimbang berat badan naik selepas menderma. "Menderma darah tidak menyebabkan kegemukan tetapi boleh berlaku kemungkinan selera makan sesetengah penderma bertambah selepas darah mereka keluar. Ini selalunya berlaku dalam tempoh satu hingga tiga hari, tetapi mereka akan kembali normal.

"Berat badan yang bertambah selepas menderma

juga mungkin disebabkan oleh faktor psikologi di mana penderma rasa beliau terpaksa 'makan lebih' untuk mengganti darah yang hilang," katanya.

Menurut Zulkarnain, bagi memastikan darah yang didermakan benar-benar selamat, ujian penentuan akan dijalankan untuk mengenal pasti jenis darah, kumpulan dan kandungannya.

"Sekitar 1981 dan 1982 tiada ujian saringan dibuat bagi penyakit Hepatitis B dan Hepatitis C di negara kita. Ini kerana dalam sesebuah negara, jika sesuatu penyakit itu dianggap tidak serius ujian saringan tidak akan dilakukan.

"Ujian saringan bagi HIV mula dijalankan di negara kita pada 1990-an. Ujian saringan ini dijalankan

bagi memastikan darah yang bakal dipindahkan kepada pesakit bebas daripada HIV, Hepatitis B, Hepatitis C dan Sifilis," jelasnya.

Tambah Zulkarnain, penderma akan dimaklumkan secepat mungkin oleh pihak hospital atau pusat derma darah yang dikunjungi sekiranya darah penderma tersebut dijangkiti salah satu penyakit di atas.

"Pihak hospital sentiasa mengambil langkah-langkah keselamatan bagi memastikan darah yang digunakan semasa pemindahan selamat. Pihak kami akan menjalankan sesi kaunseling kepada penderma, ujian saringan pada darah serta pengendalian darah yang selamat semasa ia dipindahkan kepada pesakit," ujarnya.

PENDERMA tidak akan menerima sebarang kesan positif atau negatif ketika menderma darah, begitu pun secara psikologi, ia bakal memberikan satu kepuasan yang tidak terungkap kerana dapat membantu golongan yang memerlukan.

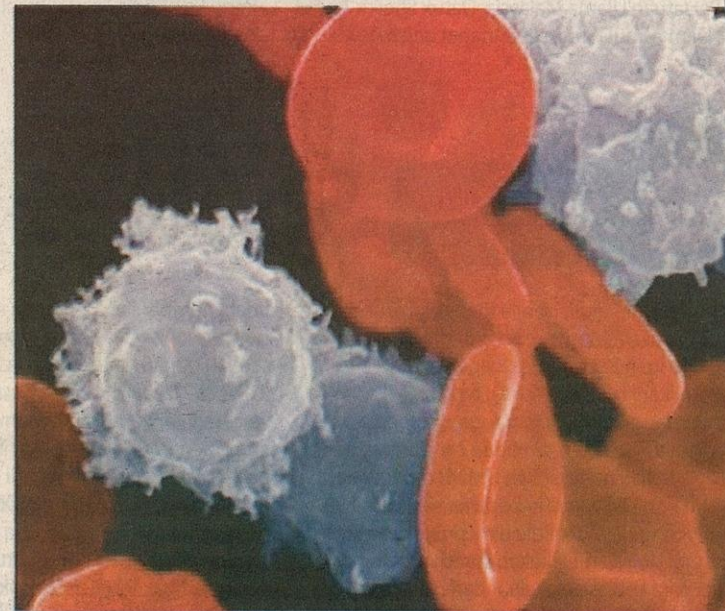
Menurut Dr Zulkarnain A Hamidy, pakar perubatan daripada Shah Alam Specialist Hospital (Salam Medical Centre Sdn Bhd), satu unit darah yang didermakan mungkin berjaya menyelamatkan nyawa banyak orang.

"Ramai yang memerlukan darah - mangsa kemalangan, ibu selepas bersalin yang mengalami tumpahan darah, bayi yang memerlukan pertukaran darah, termasuk pesakit talasemia, anemia,

leukemia, hemofilia serta mangsa kebakaran. Jika kita dapat menderma kepada mereka, ia memberi kepuasan kepada diri," katanya.

Kata Zulkarnain, setiap individu hanya dibenarkan menderma sekali sahaja dalam tempoh dua bulan (56 hari) iaitu sebanyak 470 ml. Sementara itu, sel-sel darah akan digantikan semula dalam masa tiga minggu.

Menjelaskan mengapa ada di antara penderma yang berasa pening dan hampir pitam selepas menderma, Zulkarnain berkata ia merupakan situasi normal kerana selepas darah dikeluarkan daripada tubuh, jumlah darah menjadi berkurangan dan lantas penderma akan berasa pening.



Menderma darah: Bagaimana caranya?



- > Untuk pengetahuan umum, sebelum menderma darah penderma perlulah mendaftarkan diri terlebih dahulu kerana maklumat penderma sangat penting agar darah penderma selamat kepada pesakit.
- > Penderma perlu mengisi borang mengenai maklumat diri dan menandatangani borang kebenaran untuk menderma darah.
- > Ujian tekanan darah perlu dijalankan bagi memastikan penderma mempunyai tekanan darah yang normal.
- > Sedikit sampel darah penderma diambil dari hujung jari bagi mengenal pasti kumpulan darah.
- > Untuk melayakkan penderma menderma darah, pihak hospital atau tabung darah akan mengenal pasti tahap hemoglobin (kandungan protein dan zat besi haruslah melebihi 12.5%).
- > Pada kebiasaannya tempoh menderma darah mengambil masa selama 7 hingga 10 minit dan kemudian penderma diminta berbaring selama beberapa minit.
- > Jururawat yang mengendalikannya akan memastikan penderma beredar dengan darah bahagian cucukan jarum telah kering.
- > Selepas menderma, penderma akan dihidangkan dengan makanan dan minuman sebelum dibenarkan pulang dan disyorkan mengambil zat besi dan folik asid setiap kali selepas makan.
- > Mereka juga dinasihatkan untuk mengelakkan diri dari aktiviti sukan atau senaman yang berat, melakukan kerja yang menggunakan tenaga yang banyak atau mengendalikan jentera berat dalam tempoh masa 4 jam selepas menderma.
- > Minumlah lebih banyak air dalam masa 24 jam selepas menderma darah tetapi elakkan meminum minuman keras, merokok atau makan hingga terlalu kenyang.
- > Tetapi jika sekiranya mengalami sebarang reaksi seperti berasa penting, pitam, cuba dapatkan bantuan orang terdekat dan terus berbaring dengan kedua kaki ditinggikan seketika sehingga pulih.
- > Jika berlaku sebarang masalah, sila hubungi pegawai perubatan dari klinik, hospital, Pusat Darah Negara atau Tabung Darah yang berdekatan untuk mendapatkan sebarang nasihat atau rawatan.