



زنانی که شرایط اهدای خون را دارند

افراد در سنین بین ۱۸ تا ۶۵سال که حداقل ۵۰کیلوگرم وزن داشته باشند و اهدای خون برای خودشان خطری نداشته باشد، سابقه بیماری خاص مانند بیماری قلبی، تشنج یا بیماری عفونی یا سابقه جراحی در یک سال گذشته را نداشته باشند و نیز از مواد مخدر تزریقی استفاده نکنند و سابقه جنسی کنترل‌نشده نداشته باشند، می‌توانند خون خود را اهدا کنند. زنان ۵۰درصد جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند و باکم کردن جمعیت زیر سن اهدا یعنی زیر ۱۸سال و بالای سن اهدا یعنی ۶۵سال و زنانی که دچار فقر آهن هستند، حدود ۳۵میلیون زن ایرانی می‌توانند خون خود را اهدا کنند. فشار خون بالاتر از ۱۸و کمتر از ۱۰هم جزو موارد منع اهدای خون است مگر با بررسی و تأیید پزشک. در مورد زنان باردار نیز با شروع بارداری شخص آمادگی اهدای خون را از دست می‌دهد و تا زمانی که شیر می‌دهد، بهتر است از اهدای خون خودداری کند، اما پس از دوران شیردهی می‌تواند اهدای خون را از سر بگیرد. زنان یائسه هم اغلب مشکلی برای اهدای خون ندارند و در مواردی اهدای خون می‌تواند به سلامتی آنها کمک کند.



خانم حجار بیان گویا شما رکورددار اهدای خون بانوان کشور هستید؛ درست است؟
بله هم رکورددار اهدای خون هستم هم مدال طلای اهداکنندگان بالای ۱۰۰ مرتبه را دارم.

بسیاری از خانم‌ها از خون دادن می‌ترسند و خیلی‌ها تمایلی به این کار ندارند؛ چطور شد که شما رکورددار اهدای خون شدید؟

خانم‌ها کم‌لطفی می‌کنند. کمی ما را از سوزن ترسانده‌اند و خود من هم از سوزن می‌ترسیدم. من هنگامی خون دادن را آغاز کردم که هنوز سازمان انتقال خون کشور آغاز به کار نکرده بود.

شما تاکنون چند بار خونتان را اهدا کرده‌اید؟
۲۰تیر شد ۱۸۷ بار. من نیت کردم و گفتم تا زمانی که زنده‌ام خونم را اهدا می‌کنم و آرزو دارم روزی که می‌میرم خونم را اهدا کرده باشم بعد بمیرم تا خونم به جای آنکه بیپوده بیوسد بتواند به چند نفر کمک کند.

خانم حجار بیان! هر چند هر سیدن سن خانم‌ها چندان مجاز نیست اما من پسا اجازه می‌خواهم برسر پسم چند ساله هستید؟

من متولد تیر ۱۳۳۹ در مسجد سلیمان خوزستان هستم و کارشناسی الیهات دارم. به هیچ عنوان هم روی سن و سالم حساسیتی ندارم و معتقدم انسان هر قدر بیشتر زندگی کند بیشتر می‌فهمد و سرد و گرم دنیا را می‌چشد. بعضی می‌گویند اگر دوباره متولد شوم جور دیگری زندگی می‌کنم اما من فکر می‌کنم هر کسی در همین زندگی که دارد باید بداند که چگونه می‌خواهد زندگی کند.

حتماً نخستین باری که خونتان را اهدا کردید به یاد دارید. چه شد که شما اهداکننده مستمر خون شدید؟

بله کاملاً خاطره آن روز را به یاد دارم. خانم سرایدار مدرسه‌ای زایمان کرده بود و نیاز به خون داشت. پدرم مهندس مکانیک بود و اغلب در خارج از کشور به سر می‌برد اما در آن مقطع پدرم حضور داشت و متوجه شد این خانم نیاز به خون دارد و گروه خونی‌اش با گروه خونی من که B+است مطابقت دارد به همین خاطر هم من را ترغیب کرد تا به آن خانم خون بدهم. خدا را شکر آن خانم از مرگ نجات پیدا کرد و بعد از آن با تشویق بسیار زیاد اطرفیان و خانواده مواجه شدم و از ۱۵ سالگی شروع کردم به اهدای خون. یادم است همسایه‌ها مرا تشویق می‌کردند و به یکدیگر نشان می‌دادند که این دختر آقای حجاربان است که جان آن خانم را نجات داد. به این ترتیب من عمری است که دارم خون می‌دهم و اصلاً به دنبال اسم و رسم نیستم. اینها اسم و رسم‌های کاذب است.

اولین باری که خونتان را اهدا کردید چه حسی داشتید؟

اولین بار بی نهایت ترسیدم و هنوز هم می‌ترسم. همیشه گفته‌ام من از سوزن به‌شدت می‌ترسم.

خانواده شما چطور؟ آنها هم در این امر شما را تشویق می‌کنند؟

بله. من از ۱۵ سالگی هم خودم دادم و هم سه فرزندم را تشویق به خون دادن کرده‌ام. همسر هم رکورددار اهدای خون است و بالای ۱۰۰ بار اهدای خون داشته‌است.

گفت‌وگو

زهراچذری

بریزند تا آنها هم جانی دوباره یابند. در این میان اما کم نیستند افرادی که داوطلبانه و مشتاقانه هر چند ماه یک بار با پای خودشان به مراکز انتقال خون می‌روند و سخاوتمندانه خونشان را اهدا می‌کنند تا جان‌های تشنه‌ای را که سلامتی یارشان نبوده با سرخی خونشان یاری دهند. ماندانا حجاربان یکی از همین آدم‌هاست؛ بانویی که در میان بانوان اهداکننده مستمر در کشورمان رکورد زده است و ۱۸۷ مرتبه خونش را رضامندانه به بیماران نیازمند خون اهدا کرده است. جالب‌تر از همه اینکه خانم حجاربان مانند بسیاری از افراد دیگر از سوزن می‌ترسد اما این ترس مانع از این نشده که برای اهدای خونش پیشقدم نشود. خانم حجاربان یکی از صدها بانویی است که خودشان داوطلبانه در سازمان انتقال خون حضور می‌یابند و خونشان را به نیازمندان اهدا می‌کنند تا از این مسیر زکات سلامت بدنشان را به جای‌آورند. در آستانه ۹ مردادماه روز اهدای خون سراسر از این بانوی رکورددار اهدای خون رفتیم تا با وی هم‌کلام شویم.

گفت‌وگوی «جوان» با رکورددار اهدای خون بانوان

زکات سلامت

مستقیم خون از من به

وی وصل شد. در آن زمان

هم می‌گفتند هر یک تا دو ماه می‌توانید

خون بدهید و قدیم‌ترها از خانم‌ها ۳۵۰سی‌سی خون

می‌گرفتند و بعد شد ۴۰۰سی‌سی. من اما متوجه سلامتی‌ام

بودم و به تغذیه‌ام توجه زیادی داشتم و به خاطر مصرف غذای سالم و مقوی

است که توانستم‌ام این تعداد خون تزریق کنم. پدر من و خواهر و برادر بزرگ‌ترم هم جزو اهداکنندگان مستمر خون بودند. آنها گروه خونی‌شان Oبود و من B+البته گروه خونی‌چهارم من هم O+است و دخترهم هم مثل خود من از ۱۵سالگی دارد خونش را

اهدا می‌کند.

در واقع می‌توان گفت شما خونتان را به دیگران اهدا می‌کنید تا شکر نعمت سلامتی‌ای را که از سوی خداوند به شما هدیه شده به جا بیاورید؛ اینطور نیست؟
بله دقیقاً همینطور است و من معتقدم اهدای خون اهدای زندگی نیست بلکه اهدای خون زکات نعمت سلامتی است و این شعار من و خانواده‌ام است. من در حوزه نقاشی هم به طور حرفه‌ای فعالیت می‌کنم و در این حوزه نیز کلاس‌های نقاشی‌ام را برای افراد بی‌ضاعت رایگان برگزار می‌کنم چون معتقدم باید زکات علمم را بدهم.

خانم حجار بان فکر می‌کنید تا چه زمانی می‌توانید اهداکننده باقی بمانید؟
سازمان انتقال خون قانون گذاشته که تا ۶۵سالگی بیشتر نمی‌توان خون اهدا کرد اما در برخی از کشورهای پیشرفته دنیا به این صورت نیست و بستگی به سلامتی و ویژگی‌های فردی اشخاص دارد. در کانادا معتقدند خود شخص اهداکننده متوجه سلامتی‌اش است و ممکن است کسی تا ۷۰سالگی هم بتواند خونش را اهدا کند و سلامتی‌مان را خود ما با رفتارها و سبک زندگی و تغذیه و ورزشی که انجام می‌دهیم می‌توانیم تضمین کنیم. شوهر من ۶۵ساله است اما هنوز می‌تواند خون بدهد. همسرم می‌گوید وقتی که به من گفتند دیگر نمی‌توانم خون بدهم انگار آب سردی را بر سر من ریختند. درست مثل موقعی که بازنشسته شدم همان احساس را داشتم. سؤال من این است که چرا ما را از کار خبری که با رضایت خودمان و به خاطر خدای خودمان انجام می‌دهیم محروم می‌کنند؟ آن هم در شرایطی که احساس سلامتی داریم. سازمان انتقال خون به من هم گفته چهار ماه یک بار خون بده اما وقتی من می‌بینم می‌توانم، سه ماه یک بار خون می‌دهم.

شاید بعضی‌ها با صحبت‌های شما موافق نباشند و برای آن دلیل و برهان علمی و پزشکی بیاورند؛ شما چه توجیهی برای این

موضوع دارید؟

هرکسی در حیطه کاری خودش می‌تواند صحبت کند و اطلاعات بدهد؛ یک ورزشکار درحیطه‌های

چشمان خسته و بی‌مقشان در میان کاسه سر دو دو می‌زند. از رنگ پریدگی چهره‌هایشان می‌توان

فهمید خون چندانی در رگ‌هایشان نیست و چشم‌انتظارند تا افرادی پیدا شوند و در برابر نعمت

سلامتی که دارند زکاتش را به جا بیاورند و بخشی از خونشان را به رگ بیماران چشم‌انتظار یاری

بریزند تا آنها هم جانی دوباره یابند. در این میان اما کم نیستند افرادی که داوطلبانه و مشتاقانه هر چند ماه یک بار با پای خودشان

به مراکز انتقال خون می‌روند و سخاوتمندانه خونشان را اهدا می‌کنند تا جان‌های تشنه‌ای را که سلامتی یارشان نبوده با سرخی

خونشان یاری دهند. ماندانا حجاربان یکی از همین آدم‌هاست؛ بانویی که در میان بانوان اهداکننده مستمر در کشورمان رکورد

زده است و ۱۸۷ مرتبه خونش را رضامندانه به بیماران نیازمند خون اهدا کرده است. جالب‌تر از همه اینکه خانم حجاربان مانند بسیاری از افراد دیگر از سوزن می‌ترسد اما این ترس مانع از این نشده که برای اهدای خونش پیشقدم نشود. خانم حجاربان یکی از صدها بانویی است که خودشان داوطلبانه در سازمان انتقال خون حضور می‌یابند و خونشان را به نیازمندان اهدا می‌کنند تا از این مسیر زکات سلامت بدنشان را به جای‌آورند. در آستانه ۹ مردادماه روز اهدای خون سراسر از این بانوی رکورددار اهدای خون رفتیم تا با وی هم‌کلام شویم.

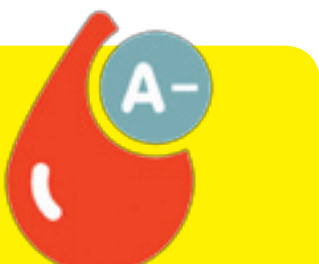


زنانی که نمی‌توانند اهدا کننده باشند

خانم‌هایی که در دوره‌ای از زندگی خود کم‌خونی را تجربه کرده‌اند و هم‌اکنون درمان شده یا در حال مصرف مکمل آهن هستند و در حال حاضر علائمی از کم‌خونی ندارند می‌توانند به جمع اهداکنندگان بیوبندند و هنگام مراجعه از آنان تست هموگلوبین گرفته می‌شود و در صورت نرمال بودن و وضعیت، اهدای خون آنان بلامانع است.

همچنین خانم‌هایی که تتو و حجامت انجام داده‌اند تا یک سال نمی‌توانند خون اهدا کنند و دلیل آن عمل ته‌اجمی است که باعث باز شدن و جراثحت سطح پوست می‌شود و احتمال ورود عوامل عفونی به آن وجود دارد.

کسانی که جراحی‌های وسیعی چون پیوند کلیسه و عمل قلب باز انجام داده باشند، به طور دائم از اهدای خون معاف می‌شوند ولی عمل‌های کوچک‌تر چون عمل آپاندیس و هموروئید و شکسته‌بندی و... تا شش ماه معافیت دارد و جراحی و اعمال دندانپزشکی به مدت یک هفته.



ترس‌های زنانه از اهدای خون

تحقیقات انجام‌شده در هشت استان کشور نشان می‌دهد شایع‌ترین علتی که موجب تمایل نداشتن زنان به اهدای خون شده، ترس از ابتلا به بیماری‌های عفونی مانند ایدز و هپاتیت است. همچنین، مخالفت همسر، ضعف قوای جسمی، ترس از سوزن و دیدن خون، از جمله مسائلی است که به سبب ناچیز زنان در اهدای خون دامن زده است. این در حالی است که هر یک واحد خون معادل ۴۵۰سی‌سی و کمتر از یک‌دهم حجم کل خون بدن است که این حجم بعد از چند روز به‌طور طبیعی در بدن جایگزین می‌شود و تنها جایگزینی گلبول قرمز و آهن، هشت هفته طول می‌کشد که برای جبران سلول‌های خونی حداقل فاصله مجاز بین اهدای خون را هشت هفته در نظر می‌گیرند.

ترس از کم‌خونی هم زنان را از داوطلب شدن برای اهدای خون عقب می‌زند. در حالی که آمار‌های گویند کم‌خونی در بین زنان ایرانی حدود ۲۰درصد است؛ یعنی از هر پنج زن ممکن است یک نفر دچار کم‌خونی باشد، اما چهار نفر سالم هستند و این آماری نیست که بتواند همه زنان را از اهدا منصرف کند.

ورزشی و یک مهندس در حیطه خود. درباره اهدای خون هم شاید یک دکتر بتواند به‌خوبی صحبت کند اما من که از ۱۵سالگی هر دو تا سه ماه خون دادم و بتوانم خون بدهم. انجام دهم تا سلامت باشم و بتوانم خون بدهم.

به نظر شما چرا خانم‌های ما چندان رغبتی به اهدای خون ندارند؟

خانم‌ها هم خودشان از اهدای خون می‌ترسند هم خانواده‌هایشان آنها را می‌ترسانند در حالی که اگر خانم‌ها تغذیه خوبی داشته باشند و فقر آهن نداشته باشند شاداب و سلامت هستند و مشکلی برای اهدای خون ندارند. من توصیه می‌کنم خانم‌ها یک مرتبه هم شده برای اهدای خون اقدام کنند. در کشور ما مشکلات زیادی وجود دارد و به خاطر همین مشکلات هم نیاز به خون بالاست. در کشور ما آمار تصادفات رانندگی و مصدمیت‌های ناشی از آن در مقایسه با سایر کشورهای جهان خیلی زیاد است. ما تعداد زیادی کودکان مبتلا به تالاسمی و هموفیلی و سایر بیماری‌های خونی را داریم که به‌خون‌مسا و فرآورده‌هایی که از این‌خون تهیه می‌شود نیاز دارند. ما باید به فکر یکدیگر باشیم و نباید تنها به این اکتفا کنیم که در زمان بحران‌هایی مثل زلزله به فکر هم بیفتیم. نباید یک اتفاقی برای خود ما یا عزیزانمان بیفتد تا متوجه کمبود خون بشویم.

اینکه رکورددار اهدای خون هستید چقدر برایتان اهمیت دارد؟ به‌بیان دیگر آیا برای این خون می‌دهید که رکورددار باقی بمانید؟

من فعالیت‌های اجتماعی دیگری همچون نقاشی، بازیگری و امدادگری هلال احمر را دارم و در بسیاری از زمینه‌های مختلف فعال هستم، اما خداوند این لطف را شامل حال من کرده که اهداکننده خون مستمر باشم. سعی کنم انسان خوب و سالم و درستکاری باشم. به فرزندانم هم گفته‌ام که ما نباید تنها اهداکننده خون باشیم باید سعی کنیم اهدنا الصراط المستقیم باشیم که دیگران وقتی ما را می‌بینند برایشان الگویی خوب، و مناسب باشیم. هدف ما نجات جان دیگران است و اینکه رکورد دارم یا نه اصلاً برام مهم نیست.