

المتبرع بالدم الكريم قبل التبرع بالدم نود اعلامكم ببعض المعلومات والنصائح لتفادي حدوث نقص في نسبة الحديد في الدم بسبب التبرع بالدم المتكرر.

شكرا على تبرعكم بالدم

وفي إطار حرصنا على صحتكم فإننا نود التوضيح بأن التبرع بالدم قد يؤثر على مخزون الحديد في الجسم حيث تقل نسبته علما بان هذا لا يحدث عند جميع المتبرعين بالدم ، ولكنه قد يحدث لدى النساء في عمر الشباب والمتبرعين من الجنسين ممن يتبرعون بشكل متكرر حيث قد تقل نسبة مخزون الحديد في أجسامهم.

ما الذي يحدث خلال تبرعي بالدم؟

يتواجد الحديد داخل كريات الدم الحمراء في مركب يسمى الهيموغلوبين، وهو البروتين مسؤول عن توزيع الأكسجين في الجسم وعليه فإن عملية التبرع بالدم والتي يتم من خلالها إزالة نسبة من كريات الدم الحمراء قد تسبب في انخفاض نسبة الحديد ، وتختلف نسبة تأثير ذلك على مختلف المتبرعين بالدم.

كيف يؤثر التبرع بالدم على مخزون الحديد لدي؟

يحتاج الجسم إلى الحديد لتعويض كريات الدم المفقودة خلال التبرع بالدم. ولتشكيل كريات دم حمراء جديدة يستخدم الجسم مخزون الحديد المتواجد في الجسم أو من الطعام الذي تتناوله. إن الكثير من النساء يملكن نسبة قليلة من الحديد في أجسامهن، وهذه النسبة لا تكفي لتعويض كريات الدم الحمراء المفقودة خلال التبرع بالدم. وبالنسبة للرجال، فعلى الرغم من أن نسبة الحديد مرتفعة في أجسامهم، لكن قد تقل نسبته خلال التبرع بالدم المتكرر (تبرع أكثر عن مرتين خلال السنة).

هل يتم فحص نسبة الحديد في مركز التبرع بالدم؟

لا يتم ذلك في مركزنا، ولكن يتم فحص نسبة الهيموجلوبين (خضاب الدم) قبل التبرع . وقد تكون نسبته طبيعية لديك، ولكن نسبة الحديد المخزون في جسمك اقل من المستوى الطبيعي.

كيف يؤثر انخفاض نسبة مخزون الحديد على المتبرع ؟

هناك العديد من الأعراض المحتملة والمرتبطة بقلة نسبة مخزون الحديد. وتتمثل هذه الأعراض بالتعب وعدم القدرة على ممارسة التمارين الرياضية وفي حالات النقص الشديد تظهر الرغبة بمضغ بعض الأشياء كالطباشير والثلج. بالإضافة إلى ذلك، فإن انخفاض نسبة مخزون الحديد قد ينعكس على نتيجة فحص الهيموغلوبين ويقلل من نسبته، مما يمنعك من التبرع بالدم.

ماذا أفعل لاستعادة تعويض مخزون الحديد؟

إن تناول الطعام الصحي المتوازن مهم لجميع المتبرعين بالدم، ولكنه قد لا يكون كافي ليعوض الجسم عن الحديد المفقود خلال التبرع بالدم. إن تناول الفيتامينات مع الحديد أو مكملات الحديد التي تباع في الصيدليات دون الحاجة الى وصفة طبية قد يساعد على تعويض نسبة الحديد المفقودة. وتختلف مكملات الحديد في الاسم وكذلك نسبة الحديد في الكبسولة. وحاليا توصي التعليمات بتناول أحد الفيتامينات من كمية (19 ملغم من الحديد) وكبسولات الحديد الأولية (45 ملغم من الحديد) لفترة تتراوح بين ستة أسابيع إلى ثلاثة أشهر. سيساعدك طبيب مركزنا وكذلك الصيدلي في تحديد الجرعة ونوع مكملات الحديد التي تختارها.

لماذا لا تعوض الجرعة الكبيرة من الحديد كمية الحديد التي فقدتها خلال التبرع بالدم؟

إن نسبة امتصاص الجسم للحديد محدودة بكمية (2-4 ملغم / في اليوم)، وبالتالي فإن تناول جرعة كبيرة من الحديد خلال فترة قصيرة لن يساعد في زيادة معدل الامتصاص الطبيعي للحديد بل قد يتسبب في حدوث أعراض جانبية. أن هدفنا الأساسي هو تعويض نسبة الحديد بنسبة (200-250 ملغم) في فترة مدتها من شهر على الأقل حتى ثلاثة أشهر.

كيف يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات؟

- الفريق الطبي في المركز مستعد لإجابة جميع تساؤلاتكم حول هذا الموضوع كما يمكنكم زيارة هذه المواقع والذي يحتوي على معلومات من ذوي الخبرة: