

جدول امتیازدهی به اهداکنندگان

تعداد کل اهدا	رنگ کارت
برای مردان	سفید
برای زنان	سبز
برای مردان	قرمز
برای زنان	نقره‌ای
برای مردان	طلایی
برای زنان	

پیامی از جنس زنانگی و نجات زندگی

حسین نژاد، پیامی برای کسانی دارد که تاکنون اهدای خون را تجربه نکرده‌اند: «به این فکر کنید که چقدر کارتان ثواب دارد. به این فکر کنید که جان چند نفر را می‌توانید نجات دهید.»

فهیمافر نیز بانگ‌های مشابهی می‌افزاید: «این کوچک‌ترین کاری است که می‌توان برای کمک به هم‌نوع انجام داد؛ به ویژه برای دختری جوان که شاید امکان مشارکت مالی یا حضور در فعالیت‌های جهادی را نداشته باشد، اما اهدای خون کمک بزرگی از لحاظ معنوی است.»

وقتی از کنارشان بلند می‌شوی، چیزی بیشتر از یک گفت‌وگو در دلت مانده، شاید جرقه‌ای برای تغییر. شاید حس افتخاری زنانه، برای توانایی نجات زندگی. اگر امروز، حتی یک زن دیگر به جمع اهداکنندگان بپیوندد، گفت‌وگویمان به ثمر نشست است... چون باور داریم بعضی الهام‌ها، از دل ساده‌ترین انتخاب‌های جوشند.

اهدای خون، شیرین‌ترین هدیه

خانم حسین نژاد با رضایت کامل از اهدای خون می‌گوید: «من که همه‌چیز را می‌دانم. چندباری برای اهدای خون تازه رفته‌ام و چندین بار برای اهدای خون به سالمندان دعوت شده‌ام. هر بار که می‌روم از نظر جسمی هم اوضاع بهتری پیدا می‌کنم، حتی قند خونم که کمی بالا بود برطرف شده است. از طرف دیگر هم می‌دانم که با هر چهار ماه اهدای خون، خودم هم تصفیه می‌شود. این را هم بگویم که هر روزی که خون اهدا می‌کنم شب، خواب‌های خوب می‌بینم. آن سالی که برای بچه‌های جنگ خون دادم شب خواب کربلا را دیدم. اتفاقاً چند هفته بعد هم کربلا و زیارت امام حسین (ع) قسمت من شد. و هر بار که خون می‌دهم تمام کسانی که التماس دعا داشتند جلوی چشمانم می‌آیند و برایشان دعا می‌کنم.»

خانم فهیمافر نیز اهدای خون را فرصتی برای داشتن حال خوب می‌داند: «هر چند وقت یک بار دوست داشتم کاری بکنم که حال دلم خوب شود برای همین، روز تولدم به جای هدیه، خون اهدا می‌کنم. حس خوبی دارد، مخصوصاً وقتی پیامک می‌آید که خونم جان چند نفر را نجات داده است. انگار بهترین کادوی تولد را خودم به خودم داده‌ام.» او با تأکید بر اهمیت آمادگی قبل از اهدای خون، توصیه می‌کند: «افراد پیش از اقدام، شرایط اهدای خون را به دقت مطالعه کنند تا با آگاهی کامل تصمیم بگیرند. همچنین، در صورتی که به دلیل شرایط جسمانی خود احساس ضعف می‌کنند، بهتر است زمانی را برای اهدای خون انتخاب کنند که فعالیت کمتری داشته باشند؛ برای مثال، دانشجویان می‌توانند در بازه زمانی بین دو ترم و خانم‌های خانه‌دار در زمان‌هایی غیر از ایام خانه‌تکانی اقدام کنند. علاوه بر این، مصرف یک وعده غذایی یا صبحانه پیش از اهدای خون ضروری است.»

خانم‌ها در چه شرایطی نباید خون اهدا کنند؟



دوران حاملگی
و تا شش هفته بعد از زایمان.

در صورت داشتن سقط جنین
و تا یک سال پس از آن.

دوران شیردهی.

دوران قاعدگی
تأرفع علائم و شدت آن.

کسانی که قصد دارند در آینده‌ای نزدیک
برای بارداری اقدام کنند.

در چند روز گذشته نباید آنتی بیوتیک
یا داروهای مشابه را مصرف کرده باشند.

نباید در کمتر از شش ماه گذشته
عمل جراحی انجام داده باشند.

افرادی که در این مدت زمان گوش خود را سوراخ
کرده‌اند یا خالکوبی و طب سوزنی داشته‌اند هم در
این فهرست قرار می‌گیرند.

افرادی که به سرفه، آنفلوآنزا و گلو درد مبتلا هستند،
نمی‌توانند خون خود را اهدا کنند.

در طول ۷۲ ساعت گذشته نباید کار دندان پزشکی
انجام داده یا آسپیرین مصرف کرده باشند.

زنانی که به تازگی
واکسینه شده‌اند.

اگر احساس کسالت یا بیماری دارید
بتر است از اهدای خون منصرف شوید.

فاطمه فهیمافر

۲۴ ساله
گروه خونی A-
شروع اهدا از سال ۱۳۹۸ تاکنون
دارنده کارت سفید

