आओ कुछ हट कर करें।

- जन्मदिन या शादी की सालगिरह जैसे अवसरों पर रक्तदान कर दूसरों को तोहफा दें।
- घर के बुजुर्गों की बरसी या श्राद्ध के दिन रक्तदान कर श्रद्धांजलि दें।
- संस्थान के स्थापना दिवस को कर्मचारी/अधिकारी रक्तदान करके यादगार बना सकते हैं।

क्या रक्तदान में तकलीफ होती है?

बिलकुल नहीं। केवल सुई की हल्की चुभन होती है।

क्या रक्तदान से किसी तरह की कमजोरी आ सकती है?

रक्तदान करने से कमजोरी नहीं आती है। यह सिर्फ एक भ्रांति है इसमें कोई सच्चाई नहीं है।

यह कैसे जाना जा सकता है कि कोई व्यक्ति रक्तदान करने के योग्य है या नहीं?

रक्तदान के पूर्व चिकित्सक द्वारा किये जाने वाले स्वास्थ्य परीक्षण से, व्यक्ति यह जान सकता है कि वह रक्तदान करने योग्य है या नहीं।

रक्तदान : कुछ तथ्य

- मनुष्य के शरीर में 4.5 से 5 लीटर रक्त होता है। पुरुष के शरीर में प्रति किलोग्राम 76 मिली लीटर तथा महिलाओं के शरीर में प्रति किलोग्राम 66 मिली लीटर रक्त होता है। इसमें से अधिकतम 8 मिली लीटर प्रति किलोग्राम रक्त ही रक्तदान के लिए लिया जाता है जो सामान्यतः 300 से 400 मि.ली. होता है। शरीर में इस रक्त की कमी शीघ्र ही पूरी हो जाती है।
- रक्त में उपस्थित लाल रक्त कणिकाओं की आयु मात्र 90 से 120 दिन होती है।
- कोई भी 18 से 65 वर्ष का स्वस्थ व्यक्ति जिसका वजन 45 किलोग्राम या अधिक हो, रक्तदान कर सकता है।
- कोई भी स्वस्थ व्यक्ति सामान्यतः प्रत्येक 3 माह के अन्तराल पर अर्थात वर्ष में 4 बार रक्तदान कर सकता है।
- रक्तदान दुबला, मोटा, लम्बा-छोटा कोई भी व्यक्ति कर सकता है।
- रक्तदान करने में लगभग 5 मिनट का समय लगता है।

आइये रक्तदान करें
अच्छा लगता है

MPSACS

मध्यप्रदेश राज्य एड्स नियंत्रण समिति

द्वितीय तल, तिलहन संघ भवन
1 अरेरा हिल्स, भोपाल म.प्र.

Email : mpascs@gmail.com
Website : mpsacsb.org

MPSACS

स्वैच्छिक रक्तदान

और सुरक्षित रक्त

याद रखें :

एच.आई.वी./एड्स, हेपेटाइटिस-बी, हेपेटाइटिस-सी, मलेरिया, सिफलिस से मुक्त रक्त ही आपके अपनों के लिए सुरक्षित है।

शासकीय अस्पताल या रेडक्रास समिति के रक्तकोष (ब्लड बैंक) में स्वैच्छिक रक्तदान अवश्य करें।

स्वैच्छिक रक्तदान क्या है ?

व्यक्ति जब अपनी इच्छा से बिना किसी आर्थिक लाभ के रक्त देता है तो उसे स्वैच्छिक रक्तदान कहते हैं।

स्वैच्छिक रक्तदान को प्रधानता क्यों दी जाती है?

स्वैच्छिक रक्तदान से प्राप्त रक्त अनेक संक्रमणों जैसे हेपेटाइटिस-बी, हेपेटाइटिस-सी, मलेरिया, सिफलिस एवं एच.आई.वी. /एड्स से सामान्यतः मुक्त होता है। व्यवसायिक रक्तदाता जो केवल धन कमाने की इच्छा रखते हैं, यौन रोग, हेपेटाइटिस तथा एड्स जैसे संक्रामक रोगों से ग्रसित हो सकते हैं एवं रक्त प्राप्त करने वाले व्यक्ति को भी संक्रमित कर सकते हैं।

मानव रक्त का कोई विकल्प है?

कृत्रिम रक्त बनाने के प्रयास किये जा रहे हैं पर अभी तक इसका कोई कारगर विकल्प नहीं मिला है। रक्तदान ही एकमात्र उपाय है।

दान किया गया रक्त किसके काम आता है?

- दुर्घटना के शिकार लोगों के जीवन की रक्षा के लिए।
- शल्य चिकित्सा के समय।
- खून की कमी या 'एनीमिया' के मरीज़ों के लिए।
- शिशु के जन्म के समय आवश्यकता पड़ने पर गर्भवती माताओं के लिए।
- आर.एच.निगेटिव माताओं के शिशुओं की जीवन रक्षा के लिए।
- कैंसर, थैलसीमिया आदि के मरीज़ों के लिए।

रक्तदान कौन कर सकता है?

कोई भी स्वस्थ व्यक्ति जिसकी आयु 18 से 65 वर्ष के बीच हो, वज़न 45 किलोग्राम या अधिक हो तथा हीमोग्लोबिन कम से कम 12.5 ग्राम प्रति डेसीलीटर हो, रक्तदान कर सकता है।

मुझे रक्तदान क्यों करना चाहिए?

मानव जीवन की रक्षा के लिए हम सभी की नैतिक जिम्मेदारी है कि उन लोगों की मदद करें, जिन्हें रक्त की आवश्यकता है।

रक्तदान करने से मुझे क्या लाभ होगा?

चार लाभ होंगे

1. आपको किसी का जीवन बचाने पर आत्मसंतोष होता है।

2. रक्तदान करने से आपके शरीर में नया रक्त बनने की प्रक्रिया तेज हो जाती है।

3. शोध से पता चलता है कि रक्तदान करने से रक्तदाता के शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम/नियंत्रित होती है और हृदय रोग की संभावना कम हो जाती है।

4. यदि रक्तकोष में रक्त उपलब्ध है तो आपको आवश्यकता होने पर स्वयं के लिए या आपके परिवार के किसी सदस्य के लिए प्राथमिकता के आधार पर रक्त दिया जा सकेगा।

मैं रक्तदान कहाँ कर सकता हूँ?

लायसेंसीकृत सरकारी अस्पताल के रक्तकोष अथवा रेडक्रास सोसायटी के रक्तकोष में।

रक्तदान में कितना समय लगता है?

वास्तविक रक्तदान में लगभग 5 मिनट का समय लगता है। रक्तदान केन्द्र में पंजीकरण से अल्पाहार करने तक कुल आधे घण्टे का समय लगता है।

क्या रक्तदान के बाद विश्राम या विशेष भोजन की आवश्यकता होती है?

नहीं। रक्तदान केन्द्र में व्यतीत किया गया मात्र आधे घण्टे का समय पर्याप्त है तथा रक्तदान के उपरांत विशेष भोजन की कोई आवश्यकता नहीं होती है। रक्तदाता रक्तदान के बाद सामान्य दिनचर्या जारी रख सकते हैं।

एक समय में कितना रक्त लिया जाता है?

रक्तदाता से एक बार में 300 से 400 मि.ली. रक्त लिया जाता है जो शरीर में उपलब्ध रक्त का लगभग 15 वां भाग होता है।

दान किये गये रक्त की प्रतिपूर्ति में कितना समय लगता है?

शरीर में रक्तदान के तत्काल बाद दान किये गये रक्त की प्रतिपूर्ति करने की प्रक्रिया प्रारंभ हो जाती है तथा लगभग 24 घंटे में दान किये गये रक्त की प्रतिपूर्ति हो जाती है। शरीर में प्रवाहित होने वाले रक्त का आयतन रक्तदान से अप्रभावित रहता है क्योंकि रक्तदान में दिये गये रक्त के स्थान पर शरीर में संग्रहित रक्त तत्काल आ जाता है।

कोई भी व्यक्ति कितने अंतराल के बाद दुबारा रक्तदान कर सकता है?

कोई भी व्यक्ति 3 माह के अंतराल से रक्तदान कर सकता है। ऐसे अनेक व्यक्ति हैं जो अपने जीवनकाल में 50 से 100 बार तक रक्तदान कर चुके हैं।