

CHĂM SÓC SỨC KHỎE KHI HIẾN MÁU MÙA DỊCH COVID 19



“Một giọt máu cho đi, một cuộc đời ở lại” - phong trào “Hiến máu nhân đạo” đang dần trở thành nghĩa cử hết sức nhân văn của người Việt Nam, được cả xã hội tôn vinh và ghi nhận, thể hiện sự yêu thương san sẻ giữa con người với con người. Đặc biệt, khi dịch Covid 19 đang bùng phát thì lượng máu hiến càng trở nên khan hiếm, nhưng các bạn đừng lo, Thời báo Kinh tế Sài Gòn phối hợp với Trung tâm hiến máu nhân đạo TPHCM luôn tuân thủ chặt chẽ quy trình phòng chống dịch như: đeo khẩu trang, đo nhiệt độ trước khi vào tòa soạn, mẫu đăng ký thông tin và tờ khai y tế bắt buộc sẽ được chuyển qua email để quý bạn đọc khai báo trước, sát khuẩn tay nhanh và giữ khoảng cách tối thiểu 1,8m...

Theo đó, để đảm bảo sức khỏe cho bản thân và chất lượng máu cho đi, những người tham gia hiến máu cần chú ý các vấn đề sau:

Trước khi hiến máu phải làm gì?

Nên ăn nhiều thực phẩm giàu chất sắt trong suốt hai tuần trước khi tham gia hiến máu tình nguyện, như: thịt đỏ, cá, sữa, đậu, nho, ngũ cốc nguyên hạt, cải bó xôi, dưa hấu... Bên cạnh đó, để tăng khả năng hấp thu chất sắt vốn là thành phần quan trọng tạo nên máu, nên tăng cường thực phẩm giàu vitamin C. Vitamin C có nhiều trong trái cây họ cam quýt, đu đủ, ổi, dâu tây, cà chua, cà rốt, súp lơ, bắp cải...

Đêm hôm trước ngày hiến máu, người hiến máu nên giữ tinh thần thoải mái, đi ngủ sớm, tránh thức quá khuya (ngủ đủ 7-8 tiếng) và không uống đồ uống có cồn như bia, rượu...

Bổ sung thêm nước vào buổi sáng trước khi hiến máu (nước lọc và nước ép trái cây) nhưng phải tránh uống các loại thức uống có gas. Tránh ăn thực phẩm giàu chất béo (đồ chiên, gà rán, khoai tây chiên...) và giàu đạm (tôm, cua, trứng, thịt nạc, cá...) trong vòng 24 giờ trước khi hiến máu.

Buổi sáng đi hiến máu không được bỏ bữa sáng, vì ăn trước khi hiến máu sẽ giúp ổn định lượng đường trong máu, nhờ vậy sẽ cảm thấy tốt hơn sau khi hiến máu. Nên dùng thức ăn thanh đạm như cháo, bánh bao, bánh mì...

Khi hiến máu phải làm gì?

Khi đi hiến máu cần mang theo giấy CMND, hoặc giấy tờ tùy thân có ảnh của mình.

Mang theo mẫu đã điền đầy đủ và trung thực thông tin vào phiếu đăng ký hiến máu. Bạn sẽ được kiểm tra, tư vấn sức khỏe đủ điều kiện hiến máu làm test nhanh viêm gan B...(Nếu bạn hiến máu lần đầu và chưa chích ngừa viêm gan B)

Bạn cần nghỉ ngơi, thư giãn và uống nước trà đường trong khi chờ kết quả xét nghiệm.

Không nên nhìn vào mũi kim khi lấy máu, thả lỏng cơ thể và phối hợp với nhân viên y tế.

Trong thời gian lấy máu nếu thấy bất cứ biểu hiện như: chóng mặt, buồn nôn, vã mồ hôi, đau buốt ở vị trí kim tiêm thì cần báo ngay cho nhân viên y tế.

Ngay sau khi hiến máu phải làm gì?

Chỉ được đứng dậy và rời khỏi vị trí khi được sự đồng ý của nhân viên y tế.

Nếu có biểu hiện chóng mặt buồn nôn nhẹ nên nằm nghỉ ngơi tại chỗ, có thể uống một chút nước ấm có pha đường hoặc uống trà gừng.

Ấn nhẹ vào miếng bông bịt tại vị trí mũi kim lấy máu trong 5-10 phút, không nên bỏ miếng bông quá sớm sẽ gây chảy máu. Nếu thấy chảy máu thì ngay lập tức ấn miếng bông xuống bịt chặt vị trí lấy máu, xin thêm miếng bông khô để thay, tuyệt đối không sử dụng bông ướt.

Nếu xuất hiện bầm tím thì không nên lo lắng, lấy đá lạnh chườm nhẹ trên vết bầm. Sau hai ngày vết bầm tím sẽ nhạt dần, chườm ấm tại vị trí này. Sau khoảng 1 tuần vết bầm tím sẽ hết.

Bổ sung dinh dưỡng sau khi hiến máu như thế nào?

- Sau khi hiến máu, cần uống nhiều nước trong vòng 24 - 48 giờ, vì nó giúp bù đắp một lượng chất lỏng vừa mất đi và cũng giúp ngăn ngừa bị tụt huyết áp. Bên cạnh đó, bạn nên ăn nhiều thực phẩm giàu chất sắt, protein, acid folic và vitamin B12 vì chúng là những nguyên liệu chính cho quá trình tạo máu. Cơ thể sớm hấp thu được những chất này, sẽ đạt mục tiêu bổ máu nhanh chóng.
- Một số loại nước uống giàu dinh dưỡng có thể bổ sung sau khi hiến máu là nước mía và nước ép củ cải đường (giàu hàm lượng sắt); sữa (giàu các loại vitamin, đặc biệt là vitamin B12); nước cam và nước ép dưa hấu (giàu vitamin C, acid folic); nước ép quả lựu (giàu sắt, khoáng chất và vitamin C)...
- Những loại thực phẩm bổ máu có thể bổ sung như thịt bò (có rất nhiều dưỡng chất như protein, sắt, vitamin B12, B6, kẽm, magie, các khoáng chất cacnitin); cá hồi (chứa nhiều loại vitamin như D, B12, A, B6 cùng các nguyên tố như canxi, kali, photpho, kẽm...); trứng gà (có một hàm lượng lớn vitamin A, D, B1, B6, B12...); ức gà (là bộ phận chứa nhiều chất sắt nhất so với các thành phần khác của thịt gà); hải sản (giàu sắt và vitamin B12); gan động vật (chứa nhiều sắt); súp lơ (cung cấp vitamin A, C, magie và acid folic); khoai tây, bí đỏ và cà rốt (nhiều chất dinh dưỡng tốt cho máu)

Sau khi hiến máu nếu bạn có bất thường gì về sức khỏe bạn có thể đến TRUNG TÂM HIẾN MÁU NHÂN ĐẠO TP. HỒ CHÍ MINH- Địa chỉ: 106 Thiên Phước, Phường 9, Quận Tân Bình, TP. Hồ Chí Minh hoặc gọi điện thoại ngay cho chúng tôi theo số điện thoại (028)-38.685.507 - (028)-38.685.508 - (028)-38.685.509/Email: tthienmau@gmail.com, tthienmau@vnn.vn để được tư vấn.

Khi thực hiện đúng các điều trên bạn hoàn toàn có thể hiến máu nhắc lại sau 12 tuần.

