

## ರಕ್ತದಾನಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು

- 18-60 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ 45 ಕೆ.ಗ್ರಾಂ. ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವವರು
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ 12.5 ಗ್ರಾಂ.ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವವರು
- ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪುರುಷರು 3 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರು 4 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾದ ವಸ್ತು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬ ದಾನಿಯಿಂದ ಪಡೆದ ರಕ್ತದಿಂದ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಒಬ್ಬ ದಾನಿಯಿಂದ ಪಡೆದ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೇವಲ 35 ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅದೇ ರಕ್ತ ಗುಂಪಿನ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ದಾನ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಮತ್ತೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಆರು ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ರಕ್ತವಿದ್ದು ರಕ್ತದಾನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ

350 ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ದಾನಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ದಾನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಸೂಕ್ತ ಅಂಶಗಳ ಅರಿವು ಸಮಾಜದ ಕೆಲವು ವರ್ಗದ ಜನರಿಗಷ್ಟೇ ಇರುವುದು ದುರ್ದೈವ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇಂದಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಬೇಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಪೂರೈಕೆಯ ನಡುವೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಸಮತೋಲನ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ.

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸಾಕಷ್ಟು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಾನದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಪರ ರಕ್ತದಾನಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ರಕ್ತವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ರಕ್ತನಿಧಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ. ವರ್ಷವಿಡೀ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಪಘಾತ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ವರ್ಗಾವಣೆ ಅವಶ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಬೇಡಿಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪೂರೈಸಲು ರಕ್ತನಿಧಿಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳು ದೂರವಾಗಿ ರಕ್ತದಾನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿ, ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಇದರ ದುರುಪಯೋಗವೂ ಆಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ, ವೃತ್ತಿಪರ ರಕ್ತದಾನಿಗಳು ಹಣದ ದುರಾಸೆಗಾಗಿ ಕೆಲವರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅಪರಾಧ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನಿರಂತರ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನ ಸುಮಾರು 60 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ರಕ್ತದಾನದಿಂದಲೇ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ರಕ್ತದ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ಸಾಧನೆಯೇ ಸರಿ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು 2020 ರ ಒಳಗಾಗಿ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ರಕ್ತದಾನದಿಂದಲೇ ರಕ್ತದ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವಂತಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ದೈಯವನ್ನೇ ಹೊಂದಿದೆ.

ರಕ್ತದಾನದಿಂದ ನಿಮಗೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ನಿಮ್ಮಿಂದ ರಕ್ತ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರಕ್ತದಾನಿಯಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ತೂಕ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ, ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರಕ್ತ ಪಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಆತಂಕವಿಲ್ಲದೇ ನಿರ್ಭೀತರಾಗಿ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ರಕ್ತದಾನಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗಿ. ■

## ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿ

ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದರೆ ರಕ್ತ ಪಡೆದವರಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದಾನ ಮಾಡಿದವರ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದವರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ವೃದ್ಧರು, ಮಕ್ಕಳು, ಮಧುಮೇಹಿಗಳು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಪಡೆಯಲಾಗದು. ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸಂಗ್ರಹವಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ 300 ಎಂಎಲ್‌ನಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ ಎಂದರೆ 470 ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ಮಾತ್ರ ರಕ್ತ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

### ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕು?

ಅಪಘಾತವಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ರಕ್ತ ಬೇಕು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದಾಗ, ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಹಾಗೂ ಕೆಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದಾಗ (ಡೆಂಗುಯಂತಹ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ), ತಲಸ್ಸೇಮಿಯಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ, ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಲ್ಯುಕೇಮಿಯಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು ಪದೇಪದೇ ರೇಡಿಯೇಷನ್ ಮತ್ತು ಕಿರೋಥರಪಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪಿತೃಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

ರಕ್ತದಾನದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಅನೇಕ. ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಸೂಕವಿದ್ದರೆ ಇಳಿಕೆಯಾಗುವ ಕಾರಣ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ. ಪಿತೃಜನಕಾಂಗದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಯು.ಎ.

