

NEXT #blood #FLUENCER

N-AVEM
SÂNGE



Episodul 8. Donarea de sânge și leșinul

Bine de știut pentru început

- Uneori, în timpul sau după donarea de sânge, donatorii pot experimenta stări de leșin. Leșinul este o pierdere temporară a cunoștinței cauzată, de obicei, de o scădere bruscă a tensiunii arteriale și de reducerea fluxului sanguin către creier. Este esențial să înțelegem de ce poate apărea leșinul în timpul donării de sânge și ce măsuri pot fi luate pentru ca acesta să fie prevenit.

De ce apar stările de leșin?

Sincopa vasovagală: Acesta este cel mai frecvent motiv de leșin în timpul donării de sânge. Ea apare din cauza unei scăderi bruște a

tensiunii arteriale și a ritmului cardiac ca răspuns la factori, precum durerea, anxietatea sau un răspuns emoțional puternic. Răspunsul organismului de tip “*luptă sau fugi*” poate declanșa un episod de leșin.

Deshidratarea: Hidratarea necorespunzătoare înainte de donare poate duce la leșin. O hidratare adecvată este esențială pentru a menține volumul sângelui și pentru a preveni riscul tensiunii arteriale scăzute.

Stomacul gol: Șansele de leșin cresc dacă donatorul nu a mâncat nimic înainte de procedură. O explicație este aceea că nivelul scăzut de zahăr din sânge poate contribui la leșin.

Cine are un risc mai mare?

Donatorii pentru prima dată:

Persoanele care donează sânge pentru prima dată pot experimenta un nivel mai ridicat de emoționalitate și poate chiar frică din cauza sentimentului de “nou” și “necunoscut”. Prin urmare, ele pot fi mai predispuse la leșin.

Donatori mai tineri: Persoanele mai tinere, în special adolescenții, ar putea fi mai predispuse la leșin din cauza reacției lor la vederea sângelui sau a acelor.

Donatorii cu un nivel mai ridicat de anxietate și emoționalitate:

Anxietatea și instabilitatea emoțională pot contribui la leșin. Dacă ești predispus la anxietate, informează personalul medical pentru ca acesta să îți poată oferi sprijinul necesar, făcându-ți astfel experiența mai ușoară și bună.

Cum poți preveni leșinul?

Hidratare: Bea multă apă înainte de a dona sânge, evită cofeina dar

și alcoolul, acestea putând contribui la deshidratare.

Mănâncă înainte de donare: la o masă ușoară sau o gustare cu câteva ore înainte de donarea de sânge, pentru a menține stabil nivelul de zahăr din sânge.

Relaxare: Rămâi calm(ă) și relaxat(ă) în timpul procesului de donare. Respirația profundă sau implicarea într-o conversație cu personalul medical poate ajuta la reducerea anxietății.

Evită zonele cu temperatură ridicată; de asemenea, încearcă să eviți și băile fierbinți.

Evită exercițiile fizice intense, precum și statul în picioare pentru perioade îndelungate.

Informează personalul medical: Dacă știi că ai istoric de leșin sau dacă te simți rău sau amețit(ă) în timpul donării, informează imediat personalul medical. Acesta poate lua măsuri pentru siguranța ta. De asemenea, întreabă cadrele medicale despre exercițiile de ten-

siune musculara aplicată (AMT).

Îngrijire după donare: După ce ai donat sânge, acordă-ți puțin timp pentru a te odihni și servește o gustare ușoară. Acest lucru va ajuta organismul să se recupereze și reduce riscul de leșin. Aceste elemente simple pot crește tensiunea arterială a unui donator în două-trei secunde și pot ajuta la prevenirea apariției simptomelor vasovagale.

Te rugăm să reții

- Leșinul poate apărea, uneori, în timpul donării de sânge. Totuși, este esențial să înțelegi că este o situație temporară și controlabilă. Centrele de donare de sânge au personal bine pregătit și protocoale pentru a gestiona episoadele de leșin, asigurând bunăstarea donatorilor. **Mii de donări de sânge sunt efectuate cu succes în fiecare zi, fără nicio problemă.**

- Donarea de sânge este un act nobil și salvator de vieți, iar bene-

ficiile depășesc cu mult riscul potențial al leșinului. Dacă te îngrijorează leșinul sau dacă ai avut parte de el în trecut, nu ezita să discuți cu personalul centrului de donare despre preocupările asociate acestui lucru. Aceștia sunt acolo pentru a te asista și a te ghida prin acest proces în condiții de siguranță și confort. Bunăstarea ta este prioritatea lor principală!

- Pentru a preveni leșinul după donarea de sânge, Crucea Roșie a oferit câteva sfaturi utile pentru cei care se pregătesc să li se recolteze sânge:

- bea 3 pahare pline fie de apă, fie de suc de portocale înainte de a ți se recolta sânge;
- asigură-te că ai mâncat în ultimele 3 ore înainte de a dona sânge;
- poți face câteva exerciții AMT în timp ce ți se face prelevarea de sânge, pentru a îți activa tensiunea musculară.