

URL : <https://news.amdi.usm.my/fullnews.php?id=NmhwsWZIWVJKbERXbDNrdnhwS2pIUT09>

AMDI Magazine

e-issn 2735-041X, Volume 4, Issue 2 (2023)

Expert Column

Fakta atau Auta: Pendermaan Darah

MARYSIA GAPIN, NUR ARZUAR ABDUL RAHIM

[f Share on Facebook](#)

[Whatsapp \(Mobile Only\)](#)

PUBLISHED : 17 NOVEMBER 2023



Dr. Marysia Gapin, Pelajar Sarjana Perubatan (Perubatan Transfusi), Dr. Nur Arzuar Abdul Rahim, Pensyarah Perubatan/Pakar Pediatrik, Jabatan Perubatan Klinikal, Institut Perubatan dan Pergigian Termaju, USM

Anda mungkin biasa mendengar kata-kata bahawa apabila “bulu mata jatuh maka itu tandanya ada orang yang merindui anda”. Namun, jika setiap hari terdapat tiga puluh orang merindui anda maka, adakah anda akan kehilangan bulu-bulu mata anda. Apakah

senario ini fakta atau auta?

Mengikut definisi oleh Dewan Bahasa dan Pustaka, fakta adalah sesuatu yang benar-benar berlaku atau maklumat yang boleh dibuktikan manakala auta adalah percakapan yang tinggi tetapi kosong. Artikel ini akan membincangkan beberapa fakta atau auta (mitos) berkaitan pendermaan darah yang menyebabkan ada individu yang menjadi takut dan risau untuk menderma. Derma darah merupakan satu amalan mulia kerana darah yang diderma boleh menyelamatkan nyawa seseorang yang memerlukannya. Darah dari seorang penderma mampu menyelamatkan sehingga tiga nyawa pesakit yang memerlukan.

Malaysia mengamalkan aktiviti pendermaan darah secara sukarela tanpa memberi sebarang ganjaran kewangan kepada penderma darah. Manakala, pusat tabung darah sangat memerlukan bekalan darah yang mencukupi bagi memenuhi keperluan pesakit di hospital di seluruh negara. Darah amat diperlukan untuk pesakit yang mengalami pendarahan terutamanya untuk pesakit trauma kemalangan atau mereka yang menghidapi penyakit kronik seperti kanser. Bekalan darah juga diperlukan semasa pesakit menjalani pembedahan atau menerima rawatan transfusi darah sepanjang hidup seperti pesakit talasemia.(1)

Fakta atau Auta : Derma darah menyebabkan kegemukan.

AUTA. Berdasarkan kajian yang pernah dilakukan di University of California, San Diego, seorang penderma akan membakar lebih kurang 650 kalori apabila mereka menderma satu beg darah (2). Ini telah melebihi jumlah kalori yang dibakar apabila seseorang berlari selama satu jam. Namun, aktiviti derma darah tidak sepatutnya dianggap sebagai pelan penurunan berat badan. Janganlah pula anda menjadikan aktiviti derma darah ini sebagai alternatif senaman kerana ia hanya boleh dilakukan 1 kali bagi setiap 3 bulan. Amalkanlah gaya hidup yang sihat dan pemakanan seimbang jika anda mahu mengurangkan berat badan.(3)

Fakta atau Auta: Derma darah boleh dapat penyakit berjangkit.

AUTA. Prosedur mengambil darah dari penderma sentiasa menggunakan teknik aseptik bagi memastikan penderma dan yang didermakan bebas dari kontaminasi kuman. Jarum dan picagari yang baru akan digunakan untuk setiap kali prosedur pendermaan. Jarum dan picagari yang telah digunakan ini akan dibuang selepas setiap prosedur pendermaan darah dan tidak akan digunakan untuk penderma lain. Ini penting untuk memastikan keselamatan kepada penderma darah dan juga produk darah yang akan digunakan oleh pesakit yang memerlukan.

Fakta atau Auta: Penghidap tekanan darah tinggi dan pengambilan ubat sebagai rawatan tekanan darah tinggi tidak boleh menderma darah.

AUTA. Anda yang sedang mengambil ubat tekanan darah tinggi dibenarkan untuk menderma darah dengan syarat tekanan darah anda adalah stabil dan tidak mempunyai masalah kesihatan seperti komplikasi melibatkan jantung atau buah pinggang (4).

Walaupun bagaimanapun, pendermaan darah tidak dibenarkan untuk tempoh tertentu bagi individu yang baru sahaja memulakan rawatan atau bertukar jenis ubat (4). Selain itu, individu yang sedang mengambil jenis ubat tekanan darah tinggi yang berpotensi memberikan kesan teratogenik juga tidak dibenarkan untuk menderma darah selama beberapa bulan selepas pengambilan dos terakhir (4).

Pegawai Perubatan bertugas akan membuat penilaian ke atas bakal penderma darah bagi menentukan kelayakan mereka untuk menderma darah tanpa menjejaskan kesihatan mereka.

Fakta atau Auta: Tidak boleh bersukan selepas menderma darah

AUTA. Penderma tidak digalakkan untuk mengangkat berat atau melakukan senaman berat selama 24 jam selepas prosedur pendermaan darah (2). Secara umumnya, kegiatan sukan atau aktiviti fizikal tidak akan terganggu selepas menderma darah .

Fakta atau Auta: Prosedur derma darah mengambil masa yang sangat lama

AUTA. Prosedur derma darah terdiri daripada beberapa langkah mudah iaitu mengisi borang pendermaan, pendaftaran, saringan dan pemeriksaan kesihatan (tekanan darah, berat badan, jenis kumpulan darah, paras hemoglobin), kaunseling pra-pendermaan, pengambilan darah dan rehat beserta jamuan kudapan ringan. Satu sesi prosedur menderma darah hanya mengambil masa kurang daripada sejam.

Walaupun bagaimanapun, bilangan bakal penderma darah yang ramai semasa aktiviti kempen derma darah boleh meningkatkan masa giliran masing-masing untuk menyempurnakan proses menderma darah. Masa yang diperlukan turut bergantung dengan keupayaan

pasukan pendermaan darah untuk mengendalikan aktiviti tersebut. Pendermaan jenis aferesis dilakukan di pusat pendermaan darah dan akan memakan masa melebihi sejam.

Fakta atau Auta: Derma darah boleh periksa kesihatan badan secara menyeluruh dengan percuma

AUTA. Saringan kesihatan secara percuma yang dilakukan sebelum prosedur menderma darah adalah pemeriksaan tekanan darah, berat badan, jenis kumpulan darah dan paras hemoglobin beserta pemeriksaan sejarah kesihatan dan gaya hidup. Selain itu, beg dari penderma akan melalui ujian makmal untuk menyaring penyakit yang boleh berjangkit melalui pemindahan darah seperti HIV, Sifilis, Hepatitis B dan Hepatitis C. Ini bermakna pemeriksaan yang dilakukan adalah belum menyeluruh untuk mengetahui status kesihatan sistem yang lain pada badan anda. Ini tidak mewajarkan anda untuk berhenti melakukan pemeriksaan rutin tahunan anda.

Sebaiknya anda melakukan pemeriksaan terus di pusat kesihatan yang lain jika terdapat kebimbangan berkaitan status kesihatan anda. Seseorang itu juga tidak boleh menggunakan aktiviti rutin menderma darah sebagai langkah untuk mengetahui status jangkitan seperti Hepatitis B, Hepatitis C, Sifilis atau HIV yang boleh diperolehi dari aktiviti berisiko tinggi yang diamalkan. Sekiranya anda tidak melepasi saringan kesihatan pra-pendermaan, bantuan nasihat berkaitan kesihatan akan diberikan oleh Pegawai Perubatan bertugas bagi membolehkan anda datang menderma semula pada masa hadapan jika masih layak.

Fakta atau Auta: Pendermaan darah akan menyebabkan badan saya lemah.

AUTA. Tinjauan yang dibuat mendapati majoriti penderma berkata mereka mempunyai reaksi positif selepas menderma darah (5,6). Antara reaksi positif yang dinyatakan adalah seperti tahap kepuasan diri, peningkatan tahap kepekaan dan rasa badan menjadi lebih sihat berbanding sebelum menderma. Pendermaan darah sebenarnya boleh merangsangkan badan untuk menghasilkan sel - sel darah baru yang mempunyai lebih keupayaan untuk membawa oksigen ke seluruh badan. Justeru penderma darah akan berasa lebih sihat dan segar selepas menderma. Secara umumnya, menderma darah tidak akan melemahkan badan kecuali individu tersebut mempunyai masalah kesihatan sedia ada.

Penderma darah boleh merasa pening seketika selepas menderma darah namun badan akan kembali seperti sedia kala. Penderma darah akan disarankan untuk berehat selepas prosedur menderma darah sambil menikmati jamuan kudapan ringan yang disediakan, minum banyak air dan mengelakkan aktiviti lasak selepas proses pendermaan.

Fakta atau Auta: Darah yang diderma hanya diberikan kepada pesakit sebangsa atau seagama dengan penderma.

AUTA. Setiap nyawa manusia itu amatlah berharga tanpa mengira agama dan bangsa. Tiada diskriminasi akan dilakukan kerana darah yang telah didermakan akan diberikan kepada pesakit yang memerlukan.

Fakta atau Auta: Derma darah boleh memelihara kesihatan kardiovaskular

FAKTA. Tinjauan yang dibuat turut menunjukkan risiko serangan jantung dapat dikurangkan apabila seseorang menderma darah (7,8,9). Apabila menderma darah secara konsisten, tahap zat besi dalam badan akan terkawal. Zat besi adalah sejenis mineral yang diperlukan badan untuk menghasilkan sel darah merah. Tetapi jika jumlahnya terlalu banyak, ia boleh membahayakan kesihatan individu memandangkan ia boleh mendap ke dalam organ badan seperti hati dan jantung dan menjejaskan fungsi organ tersebut. (10)

Apa Lagi ? Rancang untuk menderma darah sekarang !!!

REFERENCES

1. Portal Rasmi MyHEALTH Kementerian Kesihatan Malaysia. <http://www.myhealth.gov.my/en/myth-blood-donation/>
2. Pusat Darah Negara. <http://www.pdn.gov.my/>
3. Ministry of Health Malaysia and the Department of Statistics Malaysia. <https://data.moh.gov.my/ms-MY/blood-donation>
4. Malaysia National Blood Center. Transfusion Practice Guideline. 4th edi. 2016. Malaysia: Malaysia Ministry of Health.

5.Nilsson Sojka B, Sojka P. The blood-donation experience: Perceived physical, psychological and social impact of blood donation on the donor. 2003. Vox Sang.

6.Hinrichs A, Picker SM, Schneider A, Lefering R, Neugebauer EA, Gathof BS. Effect of blood donation on well-being of blood donors. 2008. Transfusion Medicine.

7.Salonen JT, Tuomainen TP, Salonen R, Lakka TA, Nyyssönen K. Donation of blood is associated with reduced risk of myocardial infarction. The Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study. 1998. American Journal of Epidemiology.

8.Meyers DG, Jensen KC, Menitove JE. A historical cohort study of the effect of lowering body iron through blood donation on incident cardiac events. 2002. Transfusion.

9.Salonen, J.T., Tuomainen, T.P., Salonen, R., Lakka, T.A. and Nyyssonen, K. Donation of blood is associated with reduced risk of myocardial infarction: The Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study. 1998. American Journal of Epidemiology.

10.Zheng H, Cable R, Spencer B, Votto N, Katz SD. Iron stores and vascular function in voluntary blood donors. 2005. Arteriosclerosis Thrombosis Vascular Biology.

SDG 3 - Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages

SDG 4 - Ensure inclusive and equitable quality education and promote lifelong learning opportunities for all