

## யார் இரத்த தானம் செய்யலாம் ?

- ✦ 18 முதல் 65 வயது வரையுள்ள எல்லா ஆண்களும், பெண்களும் இரத்த தானம் செய்யலாம்.
- ✦ நம் ஒவ்வொருவருடைய உடலிலும் தோராயமாக 5 லிட்டர் இரத்தம் உள்ளது. இதில் இரத்த தானத்தின் போது எடுக்கப்படும் இரத்தம் 350 மில்லி லிட்டர் மட்டுமே.
- ✦ நாம் தானம் செய்யும் இந்த 350 மில்லி லிட்டர் இரத்தமும் 24 மணி நேரத்திற்குள்ளாக நமது உடலால் மீண்டும் ஈடு செய்யப்படும்.
- ✦ இரத்த தானம் செய்பவரின் எடை குறைந்த பட்சம் 45 கிலோ இருக்க வேண்டும்.
- ✦ ஹீமோகுளோபின் அளவு 12 கிராமுக்கு மேல் இருக்க வேண்டும்.
- ✦ இரத்த அழுத்தம் இயல்பாக இருக்க வேண்டும்
- ✦ மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை தாராளமாக இரத்த தானம் செய்யலாம்.
- ✦ இரத்த தானம் செய்ய 20 நிமிடங்களே ஆகும். இரத்த தானம் செய்தவுடன் வழக்கம் போல அன்றாட வேலைகளை மேற்கொள்ளலாம்.



\* Download the "NACO AIDS APP"  
\* Toll Free : 1097



### இரத்ததானம் செய்ய அணுகவும்

அரசு பொது மருத்துவனை, புதுவை (0413-2225366, 2275512)

அரசு மருத்துவனை, காரைக்கால் (04368-227752)

ஜீயம் மருத்துவனை, புதுவை (0413-2274812)



## பாண்டிச்சேரி எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு சங்கம்

புதுச்சேரி - 605 001.

தொலை பேசி : 0413 - 2260160, 2337000

மின் அஞ்சல் : pondicherrysacs@gmail.com

# இரத்ததானம் செய்து பிறருக்கு மறுபிறவி தாரூங்கள்

அரசு பொதுமருத்துவமனைகள் மற்றும்  
அரசு மருத்துவ கல்லூரிகளில் செயல்படும்  
இரத்த வங்கிகளை அணுகி  
இரத்த தானம் செய்வீர்!

### இரத்தத்தின் முக்கியத்துவம்

- ✦ இரத்தம் மனிதனுக்கு உயிர் நாடியாகும் மனிதனின் உடல் வளர்ச்சிக்கும் செயல்பாட்டுக்கும் தேவையான உயிர்ச் சத்துக்களை இரத்தம் தான் உடம்பின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் எடுத்துச் சென்று வழங்குகிறது. இரத்தம் இல்லையென்றால் உடலில் பல்வேறு பகுதிகளும் செயலிழந்துவிடும்.
- ✦ இரத்தத்திலுள்ள சிவப்பு அணுக்கள் பிராண வாயுவை நுரையீரலிலிருந்து எடுத்து வந்து உடலின் பல்வேறு பகுதிகளுக்கும் சக்தியைக் கிடைக்கச் செய்கிறது.
- ✦ கார்பன்-டை-ஆக்சைடு வாயுவை உடல் உறுப்புகளிலிருந்து அகற்றி நுரையீரல் வழியாக வெளியேற்றுகிறது. வெள்ளை அணுக்கள் நம் உடலை பல்வேறு நோய்க் கிருமிகளிடமிருந்து காத்து நலமுடன் வாழ உதவுகிறது.

### இரத்தம் பரிசோதனைகள் - இரத்ததானத்தின்போது,

மஞ்சள் காமாலை, மலேரியா, எச்.ஐ.வி / எய்ட்ஸ் மற்றும் பால்வினை நோய்கள் ஆகியவற்றிற்கு அவசியப் பரிசோதனைகள் (கிரந்தி / சிபிலிஸ்) மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இதனால் ஒருவரிடமிருந்து பெறப்படும் இரத்தத்தில், நோய்க் கிருமிகள் இல்லையென உறுதி செய்யப்படுகிறது. அந்த இரத்தத்தை மற்றவர்களுக்குச் செலுத்தும் போது இரத்தத்தின் மூலம் நோய்க்கிருமிகள் பரவாமல் தடுக்கப்படுகிறது. இத்தகைய பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளாவிட்டால் அதில், மேல் காணும் நோய்க்கிருமிகள் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்படாமல் போகலாம். அத்தகைய இரத்தத்தை இன்னொருவருக்குச் செலுத்தும்போது அந்த நோய்க் கிருமிகள் அவ்வாறு இரத்தம் செலுத்தப்பட்டவர்களை அவர்களுக்குத் தெரியாமலேயே தாக்கலாம். இதனால் இரத்தம் செலுத்தப்பட்டதால் ஏற்பட்ட நன்மையைவிட பாதிப்புகள் அதிகம் ஏற்படலாம்.

### இரத்த தானத்தின் அவசியம்

- ✦ விபத்துகளில் சிக்கி இரத்த இழப்பு ஏற்படும்போது.
- ✦ பெரிய அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் போது கூடுதலாக இரத்தம் தேவைப்படுகிறது.
- ✦ இது தவிர தலசீமியா நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும்.
- ✦ தீக்காயம் அடைந்தவர்களுக்கும்.
- ✦ இரத்த சோகை அதிகம் உள்ளவர்களுக்கும் இரத்தப்புற்றுநோய் தாக்கியவர்களுக்கும், உயிர்காக்கும் மருந்தாக இரத்தம் தேவைப்படுகிறது.

### இரத்தம் தானம் செய்வதை எப்போது தவிர்க்க வேண்டும் ?

- ✦ கருவுற்றிருக்கும் போதும், குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டும் போதும் தானம் செய்ய வேண்டாம்.
- ✦ பெரிய அறுவை சிகிச்சை செய்த 6 மாதங்கள் மற்றும் சிறிய அறுவை சிகிச்சை செய்துக் கொண்ட 3 மாதங்களுக்கு தானம் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- ✦ மலேரியா நோய் சிகிச்சைப் பெற்ற மூன்று மாதங்களுக்கு தவிர்க்கவும்.
- ✦ மஞ்சள் காமாலை சிகிச்சைப் பெற்ற மூன்று மாதங்களுக்கு தவிர்க்கவும்.
- ✦ பால்வினை / எச்.ஐ.வி நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இரத்ததானம் செய்யக் கூடாது.
- ✦ மாதவிடாய் நேரங்களில் பெண்கள் இரத்த தானம் செய்ய வேண்டாம்.
- ✦ சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் இரத்த தானம் செய்யக் கூடாது.