

THÔNG BÁO

Tuyên truyền vận động cán bộ và nhân dân tham gia hiến máu nhân đạo năm 2025

Máu là món quà vô giá mà cuộc sống ban tặng cho mỗi chúng ta. Có máu đầy đủ cơ thể chúng ta mới tồn tại và khỏe mạnh, mỗi năm có hàng trăm ngàn người vì nhiều lý do sức khỏe khác nhau đang rất cần đến máu để chữa trị bệnh tật và duy trì sự sống. Sau đây là những thông tin cơ bản về hiến máu tình nguyện:

1. Tại sao cần hiến máu và truyền máu

- Máu và các chế phẩm máu là loại thuốc điều trị đặc biệt, chỉ có thể lấy được từ người khỏe mạnh (chưa có chất gì thay thế được máu).
- Máu rất cần cho cấp cứu và điều trị bệnh như: bị mất máu do tai nạn, phẫu thuật, các bệnh về máu... nếu người bệnh không được truyền máu thì sẽ chấm dứt cuộc sống của họ.

2. Hiến máu không gây ảnh hưởng đến sức khỏe

- Lượng máu trong cơ thể mỗi người khoảng 70-80 ml/kg cân nặng; mỗi lần hiến không quá 9ml/kg cân nặng sẽ không ảnh hưởng tới sức khỏe. Người cân nặng từ 50kg trở lên có thể hiến > 350 ml máu mỗi lần.
- Máu có nhiều thành phần, mỗi thành phần chỉ có thời gian sống nhất định và luôn luôn được đổi mới hàng ngày; cơ thể người hiến máu có khả năng bù trừ nhanh chóng lượng máu đã hiến.
- Người hiến máu không bị lây nhiễm bệnh từ những dụng cụ lấy máu vì dụng cụ lấy máu đảm bảo vô trùng và chỉ dùng một lần, qui trình kỹ thuật lấy máu đảm bảo theo đúng quy định của ngành y tế.

3. Lợi ích của việc hiến máu

- Hiến máu không mất nhiều thời gian, sức lực nhưng vô cùng cần thiết cho xã hội, giúp các bệnh viện có đủ nguồn máu phục vụ cho cấp cứu và điều trị bệnh.
- Giáo dục lối sống lành mạnh trong cộng đồng và truyền thống nhân ái. Khi tham gia hiến máu tình nguyện, tinh thần chúng ta sẽ phấn chấn, lạc quan yêu đời hơn vì mình vừa làm được một việc thiện cứu sống mọi người.
- Người hiến máu được kiểm tra, tư vấn sức khỏe đồng thời giúp theo dõi và tự giám sát sức khỏe của mình.

- Làm tăng tạo máu mới: Mỗi lần hiến máu giúp cơ thể thanh thải và giảm gánh nặng do dư thừa các sản phẩm thoái hóa của tế bào máu, kích thích tủy xương sinh máu mới.

- Làm giảm nguy cơ ứ đọng sắt: Mỗi ngày trong cơ thể có khoảng 200-400 tỷ hồng cầu chết tự nhiên và được thay thế bằng hồng cầu mới. Huyết sắc tố bị tiêu hủy sẽ giải phóng ra một lượng sắt, một phần tái hấp thụ tạo máu mới, một phần tái thải ra ngoài và một phần dự trữ trong cơ thể. Đặc biệt ở nam giới lớn tuổi hoặc phụ nữ đã mãn kinh, lượng sắt dự trữ thường cao hơn so với nhu cầu, gây quá tải sắt cho cơ thể. Sắt dư thừa có thể gây các bệnh như tiểu đường, gan, tim mạch.

- Làm giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch: Nếu quá nhiều sắt trong máu sẽ làm gia tăng ô xy hóa choletol, sản phẩm này lắng đọng ở lớp dưới nội mô mạch máu, làm tăng nguy cơ xuất hiện xơ vữa mạch máu, gây các cơn đau tim và đột quỵ. Các nghiên cứu cho thấy cơ đau tim và các vấn đề tim mạch khác ít xảy ra ở nam giới đã hiến máu nhiều lần.

- Làm giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư: Việc hấp thu sắt quá mức cũng như việc tiêu hủy tế bào hàng ngày sẽ thúc đẩy hình thành các gốc tự do và làm thay đổi bên trong tế bào, phá vỡ chức năng bình thường của tế bào và làm tăng nguy cơ gây ung thư (gan, phổi, đại tràng, dạ dày, phế quản...)

- Mỗi lần hiến máu là một lần gửi máu miễn phí vào ngân hàng máu: Hiến máu là cách người hiến máu gửi vào ngân hàng máu (gửi nguyên liệu máu), khi không may mắn, người hiến máu sẽ được bồi hoàn máu miễn phí tại các cơ sở y tế công lập trên toàn quốc. Sản phẩm nhận lại là đơn vị máu đã qua xử lý và an toàn cho điều trị. Như vậy, hiến máu vừa là hành động nhân đạo, vừa là cách “bảo hiểm máu an toàn” cho chính sức khỏe của người hiến máu.

4. Điều kiện tham gia hiến máu

- Tất cả mọi người dân khỏe mạnh, tuổi từ 18 đến 60 (đối với cả nam và nữ), cân nặng từ 42 kg trở lên (đối với nữ) từ 45kg trở lên (đối với nam).

- Đối với những người hiến máu nhắc lại: Khoảng cách tối thiểu giữa 02 lần hiến máu từ 12 tuần.

- Không bị mắc các bệnh lý như: HIV, viêm gan B, viêm gan C, ung thư, tiểu đường, sốt rét, tim mạch... Không trong thời kỳ sử dụng thuốc kháng sinh, phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú. Không bị tàn tật và nhiễm các chất độc hại.

* **Trước ngày hiến máu:** Người hiến máu nên ăn uống, nghỉ ngơi đầy đủ, tránh làm việc quá sức, tránh thức đêm, bỏ ăn, uống rượu, bia... gây mệt mỏi, căng thẳng trước khi hiến máu.

* **Ngày hiến máu:** Ăn sáng, trưa bình thường, uống nhiều nước; không ăn thức ăn nhiều mỡ, không uống rượu, bia; Mang theo giấy tùy thân có dán ảnh như: Căn cước công dân, giấy phép lái xe, thẻ nhân viên, thẻ sinh viên... Chỉ rời khỏi điểm hiến máu khi cảm thấy bình thường về sức khỏe.

* **Sau khi hiến máu:** Uống nhiều nước ngay khi hiến máu. Giữ chế độ ăn uống sinh hoạt bình thường. Hạn chế sử dụng bia, rượu trong ngày đầu sau khi hiến máu. Hạn chế các hoạt động gắng sức như: thi đấu thể thao, đá bóng, tập thể hình, leo trèo cao, bơi lội...

5. Quyền lợi của người tham gia hiến máu

- Được khám, tư vấn sức khỏe, làm các xét nghiệm máu miễn phí.
- Được phục vụ ăn nhẹ tại chỗ, được hỗ trợ một phần chi phí đi lại và được tặng quà lưu niệm theo quy định hiện hành.
- Được cấp giấy chứng nhận hiến máu tình nguyện (giấy có giá trị lưu hành toàn quốc và bồi hoàn máu khi bản thân người hiến máu cần truyền máu mà không phải trả tiền).
- Người hiến máu tình nguyện nhiều lần và vận động được nhiều người hiến máu được tôn vinh khen thưởng theo quy định hiện hành.

6. Quy trình hiến máu có 5 bước cơ bản

- Bước 1: Tư vấn và đăng ký hiến máu
- Bước 2: Khám sức khỏe
- Bước 3: Xét nghiệm trước hiến máu
- Bước 4: Hiến máu
- Bước 5: Nghỉ ngơi, ăn nhẹ, nhận giấy chứng nhận hiến máu, nhận tiền hỗ trợ một phần chi phí đi lại và quà lưu niệm.

Để phong trào hiến máu tình nguyện ngày một lan tỏa trong cộng đồng chúng ta hãy tìm hiểu và tích cực tham gia hoạt động hiến máu tình nguyện; những ai đã tham gia hiến máu tình nguyện dù chỉ một lần hãy là một tuyên truyền viên tích cực nhất cho công tác hiến máu tình nguyện, tuyên truyền vận động những người thân, người xung quanh mình đến với hoạt động hiến máu tình nguyện.

Ngày hội hiến máu tình nguyện sẽ được tổ chức cụ thể như sau:

Địa điểm: Trung tâm Văn hoá xã Vụ Bản, tỉnh Ninh Bình.

Thời gian: Từ 07 giờ 00 phút - 09 giờ 00 phút, ngày 11/11/2025 (Sáng thứ ba).

Thời gian đăng ký danh sách hiến máu: Từ ngày 05/11 đến ngày 09/11/2025 với các ông Trưởng thôn, xóm. Hoặc liên hệ trực tiếp với ông Lưu

Văn Khải - Phó Chủ tịch Ủy ban MTTQ Việt Nam xã đồng thời là Bí thư Đoàn thanh niên xã, Phó Ban chỉ đạo hiến máu tình nguyện xã, số điện thoại liên hệ: 0917067299.

Phát huy truyền thống nhân ái **“Thương người như thể thương thân”**, với thông điệp **“Mỗi giọt máu cho đi - một cuộc đời ở lại”**, với tinh thần vì sức khỏe của cộng đồng, vì sự sống của người bệnh và vì sức khỏe của chính mình, nếu bạn thực sự khỏe mạnh, xin đừng ngần ngại hãy tham gia hiến máu cứu người.

Nơi nhận:

- Đài truyền thanh xã;
- Trang thông tin điện tử xã;
- Lưu: VT, BCD.

**TM. BAN CHỈ ĐẠO
TRƯỞNG BAN**

**PHÓ CHỦ TỊCH UBND XÃ
Phạm Trí Dũng**