



# रक्तदान की आहुति में शामिल हों आप भी

संध्या रॉयचौधरी

**क**हने को तो विश्व रोज़ नई-नई टेक्नॉलॉजी से परिचित हो रहा है। हर सेकंड चीज़ों की उपलब्धता बढ़ती जा रही है। लेकिन क्या उसी रफ़्तार से इंसानी मानसिकता का भी विकास हो रहा है? इसमें संदेह है क्योंकि सभ्यता के विकास की दौड़ में मनुष्य भले ही कितना आगे निकल जाए, पर ज़रूरत पड़ने पर आज भी एक मनुष्य दूसरे को अपना खून देने में हिचकिचाता है। रक्तदान के प्रति जागरूकता लाने की तमाम कोशिशों के बावजूद मनुष्य को मनुष्य का खून खरीदना ही पड़ता है। इससे बड़ी विडंबना और क्या हो सकती है कि कई दुर्घटनाओं में रक्त की समय पर आपूर्ति न होने के कारण लोग असमय मौत के मुंह में चले जाते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा हर साल 14 जून को रक्तदान दिवस मनाया जाता है। वर्ष 1997 में संगठन ने यह लक्ष्य रखा था कि विश्व के 124 प्रमुख देश अपने यहां रवैच्छिक रक्तदान को ही बढ़ावा दें। मकसद यह था कि रक्त की ज़रूरत पड़ने पर उसके लिए पैसे न देना पड़े। पर अब तक लगभग 49 देशों ने ही इस पर अमल किया है। तंजानिया जैसे देश में 80 प्रतिशत रक्तदाता पैसे नहीं लेते, लेकिन भारत जैसे विशाल देश में रक्तदाता अपने खून के बदले पैसे लेता है।

हमारे देश में समय-समय पर बड़े स्तर पर रक्तदान शिविर लगाए जाते हैं। इनमें युवा काफी बढ़-चढ़ कर भाग लेते हैं। अपना रक्त देकर वे गौरवान्वित महसूस करते हैं। लेकिन इतने प्रयासों के बाद भी रक्तदान के प्रति जागरूकता जिस स्तर पर आ जानी चाहिए थी, उस स्तर पर नहीं पहुंची है।

अब तक देश में एक भी केंद्रीकृत रक्त बैंक की स्थापना नहीं हो सकी है जिसके माध्यम से पूरे देश में कहीं पर भी खून की ज़रूरत को पूरा किया जा सके। टेक्नॉलॉजी में हुए विकास के बाद निजी तौर पर वेबसाइट्स के माध्यम से

ब्लड बैंक व रवैच्छिक रक्तदाताओं की सूची बनाने का कार्य आरंभ हुआ। इसमें थोड़ी-बहुत सफलता भी मिली है लेकिन हालात संतोषजनक नहीं हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के मानक के तहत भारत में सालाना एक करोड़ युनिट रक्त की ज़रूरत है लेकिन उपलब्ध 75 लाख युनिट ही हो पाता है। यानी करीब 25 लाख युनिट खून के अभाव में हर साल सैकड़ों मरीज़ दम तोड़ देते हैं जबकि खून की एक युनिट से तीन लोगों की जान बचाई जा सकती है।

जब आप रक्तदान करते हैं तो उससे न सिर्फ़ उस व्यक्ति की ज़िन्दगी प्रभावित होती है, जिसके इलाज में आपके खून का इस्तेमाल किया जाएगा, बल्कि उस व्यक्ति के परिवार वाले भी रक्तदान करने के आपके फैसले से प्रभावित होते हैं। और तो और, एक बार रक्तदान करने से आप एक साथ तीन लोगों की ज़िन्दगी बचा सकते हैं। एक युनिट खून के हर घटक यानी लाल रक्त कोशिका, सफेद रक्त कोशिका और प्लेटलेट्स का इस्तेमाल अस्पताल अलग-अलग कर सकता है।

आपात स्थिति में खून की अनुपलब्धता के कारण बड़ी संख्या में लोगों की मृत्यु होती है। वैसे तो पूरे विश्व में हर साल 8 करोड़ युनिट खून रक्तदान के माध्यम से इकट्ठा किया जाता है पर अल्प-विकसित देश, जहां विश्व की 82 फीसदी आबादी रहती है, वहां इस 8 करोड़ युनिट खून का मात्र 38 प्रतिशत ही इकट्ठा हो पाता है। यही वजह है कि भारत में भी दुर्घटना आदि की स्थिति में खून की ज़रूरत पड़ने पर मुख्य रूप से परिवार वालों और दोस्तों पर ही निर्भरता रहती है। खून की उपलब्धता में देरी के कारण इलाज में भी देरी हो जाती है। परिणाम कभी-कभी बहुत दुखद हो जाते हैं।

यही वजह है कि भारत में भी रक्तदान को बढ़ावा देने के लिए जोर-शोर से अभियान चलाया जा रहा है। अखिल

भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान के डॉ. वैभव गुप्ता कहते हैं कि एक स्वस्थ व्यक्ति साल में चार बार रक्तदान कर सकता है। अगर आप इस ढर से रक्तदान नहीं करते कि इससे आपकी सेहत पर बुरा असर पड़ेगा तो यह आपकी गलतफहमी है। रक्तदान से आपको किसी भी तरह की कमज़ोरी नहीं होने वाली, बल्कि कुछ फायदा ही होगा। इस साल विश्व रक्तदान दिवस (14 जून) को अगर आप भी रक्तदान करने का मन बना चुके हैं तो उससे पहले रक्तदान से जुड़ी अपनी सभी आशंकाओं को दूर करना आपके लिए बेहतर रहेगा।

किसी भी रक्तदान शिविर में रक्तदान के लिए अपना नाम लिखवाने से पहले वहां की साफ-सफाई का जायज़ा ले लें। देख लें कि वहां सिरिंज आदि का दोबारा इस्तेमाल तो नहीं किया जा रहा। कैंप में मौजूद डॉक्टर और अन्य लोगों ने हाथों में दस्ताने पहने हैं या नहीं। साथ ही वे लोग खून का सैंपल लेने के बाद सिरिंज और टेस्टिंग प्लेट को तुरंत डस्टबीन में डाल रहे हैं या नहीं। किसी भी संक्रामक बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को कैंप में आने की इजाज़त नहीं मिलनी चाहिए। रक्तदान शिविर में जाने से पहले अपने साथ अपना डोनर कार्ड या फिर कोई ऐसे कागज़ात ज़रूर लेकर जाएं जिसमें आपका ब्लड ग्रुप लिखा हो। अगर आपके पास ऐसा कोई कागज़ नहीं है तो रक्तदान करने से पहले डॉक्टर से अपने ब्लड ग्रुप की जांच करवा लें। वक्त पड़ने पर सही ब्लड ग्रुप का खून किसी की जान बचा सकता है।

आपके द्वारा दिए गए खून का इस्तेमाल कई तरह से हो सकता है -

- दुर्घटना में चोट लगने पर बहे हुए रक्त की क्षतिपूर्ति में।
- ऑपरेशन के दौरान हुए रक्त स्राव की क्षतिपूर्ति में।
- खून से सम्बंधित विकृति जैसे हीमोफीलिया से पीड़ित लोगों की ज़िन्दगी बचाने में।
- जले हुए मरीज़ों की ज़िन्दगी बचाने में। खून से प्लाज़्मा निकालकर ऐसे मरीज़ों के शरीर में डाला जाएगा।
- किडनी, कैंसर और एनीमिया से पीड़ित मरीज़ों के शरीर में हीमोग्लोबिन का सही स्तर बहाल करने में।

रक्तदान में एक बार में सिर्फ एक युनिट यानी 350 मि.ली. खून लिया जाता है। औसतन हमारे शरीर में पांच से

छह लीटर खून होता है। हमारा शरीर 24 से 48 घंटे के भीतर खून की इस कमी को पूरा कर लेता है। लाल रक्त कोशिकाओं की कमी को पूरा करने में 7 से 10 दिन का वक्त लगता है। एक युनिट रक्तदान करने में पांच से छह मिनट का वक्त लगता है। पर, रक्तदान के पहले होने वाले चेकअप और रक्तदान के बाद पांच-दस मिनट के आराम को मिलाकर रक्तदान में कुल आधे घंटे का वक्त लगता है।

आप अगर रक्तदान करने जा रहे हैं तो यह आपकी ज़िम्मेदारी है कि आप पहले खुद को जांच लें, जैसे -

- आपकी उम्र 18 वर्ष से ज़्यादा और 60 वर्ष से कम है।
- वज़न 45-50 किलो से ज़्यादा है।
- आपको किसी तरह की संक्रामक बीमारी जैसे सर्दी-जुकाम और डाइबिटीज़ जैसी जीर्ण बीमारी आदि तो नहीं है।
- आपका हीमोग्लोबिन का स्तर 12.5 से कम नहीं है।
- रक्तदान के वक्त आपके शरीर का तापमान और रक्तचाप सामान्य है।
- पिछले 48 घंटों में आपने कोई दवा नहीं ली है।
- पिछले तीन सालों में आपको पीलिया, रुबेला, थायरॉइड समस्या और मलेरिया नहीं हुआ है।
- आप गर्भवती हैं या आप बच्चे को स्तनपान करा रही हैं या अगर हाल ही में आपको गर्भपात हुआ है।
- अगर आपने स्टेरॉइड, हार्मोन सप्लीमेंट या फिर कुछ खास तरह की दवाइयां ली हैं।
- अगर पिछले छह माह में आपका किसी तरह का ऑपरेशन हुआ है।
- अगर आपको हृदय, किडनी, लीवर से जुड़ी कोई बीमारी है या फिर आप अस्थमा या खून से जुड़ी किसी बीमारी से पीड़ित हैं।
- पीरियड्स के दौरान महिलाओं को रक्तदान करने से बचना चाहिए।

रक्तदान के बाद कई लोगों का रक्तचाप थोड़ा कम हो जाता है और हल्का चक्कर भी महसूस होता है। अगर आप भी ऐसा महसूस कर रहे हैं तो रक्तदान के बाद थोड़ी देर बैठें। रक्तदान के बाद आपको जो चीज़ें खाने के लिए दी जा

रही हैं उन्हें खा लें।

- अगले दो घंटे तक ढेर सारे तरल पदार्थ पिएं।
- रक्तदान के आधे घंटे बाद काम कर सकते हैं। सिर्फ रक्तदान के तुरंत बाद कठिन व्यायाम करने से बचें।
- रक्तदान के बाद खानपान में कोई पाबंदी नहीं होती, न ही ताकत बढ़ाने वाले पदार्थ खाने की ज़रूरत है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार खरीदे हुए रक्त की बजाय स्वैच्छिक रक्तदाताओं को प्राथमिकता देनी चाहिए। आंकड़े बताते हैं कि स्वैच्छिक रक्तदाताओं द्वारा दिया गया रक्त न केवल मरीजों पर अच्छा असर करता है बल्कि इसमें एचआईवी तथा हेपेटाइटिस वायरस होने की आशंका भी कम रहती है। (**स्रोत फीचर्स**)

## अगले अंक में

स्रोत सितम्बर 2014

अंक 308

- एल नीनो, दक्षिणी दोलन और भारत में वर्षा
- तंत्रिका को गुदगुदाएं, सूजन से छुटकारा पाएं
- मानव क्लोनिंग: हकीकत के बेहद करीब
- विज्ञान शिक्षण में आमूल परिवर्तन की ज़रूरत

