



جمعية صندوق إغاثة المرضى
Patients Helping Fund Society



مركز صباح الأحمد للكلى والمسالك
Sabah AlAhmad Urology Centre

قطرات من دمك ... قد تنقذ حياة غيرك

لجنة الدورات والتدريب لمختبرات مركز صباح الأحمد للكلى والمسالك
بالتنسيق مع «بنك الدم»

تمارين توتر العضلات خلال التبرع بالدم

هذه التمارين تقي بإذن الله من الشعور بالإغماء بعد التبرع بالدم



الطريقة:

1. ابدء في منطقة واحدة في ذراعك التي لا يُسحب منها الدم وذلك **بضغط اليد ورفعها** لك وكأنما ترفع أداة ثقيلة. عد (5) مرات.
2. قم **بالاسترخاء** لكامل جسمك وذلك لمدة 20 إلى 30 ثانية.
3. قم **بالشد** على بطنك وعد (5) مرات.
4. قم **بالاسترخاء** لكامل جسمك وذلك لمدة 20 إلى 30 ثانية.
5. قم **بالشد** على السيقان بما فيها أصابع الرجل أو قم بوضع الساق على الساق الأخرى بشكل متكرر وعد (5) مرات.
6. قم **بالاسترخاء** لكامل جسمك وذلك لمدة 20 إلى 30 ثانية.

نقاط مهمة عند الحضور للتبرع مرة أخرى

١. تناول كمية من **السوائل** في يوم التبرع والليلة التي تسبقه.



٢. تناولك **لوجبة** قبل التبرع ضروري للمحافظة على السكر بالدم.

٣. **النوم الكافي** في الليلة التي تسبق التبرع لها دور إيجابي في تجنب الإغماء.



٤. الملابس الضيقة حول الذراع تعمل حصر جريان الدم مما قد يسبب تورم المنطقة؛ لذا يُنصح بارتداء **الملابس الواسعة** حول الذراع.

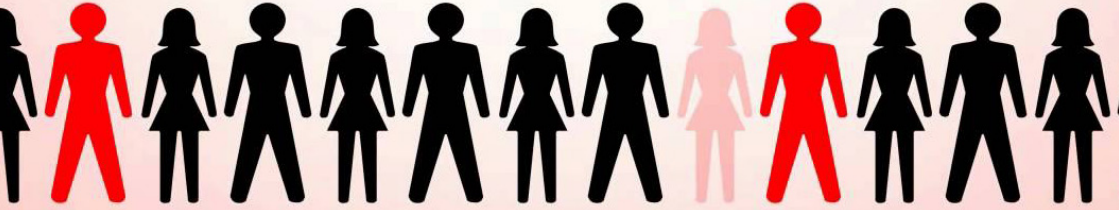
٥. تعرف على **شروط التبرع** من تاريخ سفر أو تناول أدوية معينة حتى يكون الدم أكثر أماناً للمريض.





هل تعلم ... أنه خلال **15** دقيقة

تستطيع إنقاذ **3** مرضى؟! !!



650 سعر حراري

يفقدها الجسم

بعد التبرع بالدم

