

التبرع بالدم هو إجراء طبي تطوعي يتم ينقل انتم أو إحدى مركباته من شخص سليم معافى إلى شخص مريض محتاج للدم . وهذا الإجراء يعتبر أكبر مساعدة يحتاج إليها الملايين من الناس كل عام ، أو بعض الأمراض التي تتطلب نقل مكونات الدم . وهو عمل إنساني نبيل لأنه يساهم في انقاذ حياة الآلاف ، ويضاف إلى ذلك أن مكوناته تستخدم في علاج الكثير من الأمراض الخطيرة ، حيث يؤدي إلى زيادة نشاط نخاع العظم الانتاج خلايا جديدة ، كما أنه يساعد على تقليل نسبة الحديد في الدم ، لأنه يعتبر أحد أهم أسباب الإصابة بأمراض القلب والسداد الشرايين، فقد اثبتت الدراسات أن المتبرعين بدمهم مرة واحدة كل سنة أقل عرضة للإصابة بأمراض الدورة الدموية وسرطان الدم ، وأفضل صحة من غيرهم . وينصح بعد التبرع باخذ قسط من الراحة وتناول وجبة خفيفة وتجنب النشاط البدني الشاق، وأقل فترة مسموح بها بين كل