World Health Organization
Myanmar

# Voluntary blood donations

WHO Myanmar factsheet special, February 2019

# သွေးလှူကြစို့ ...

ကမ္ဘာပေါ်တွင် စက္ကန့်တိုင်း တစ်နေရာရာမှာ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်သည် သွေးလိုအပ်နေပါသည်။

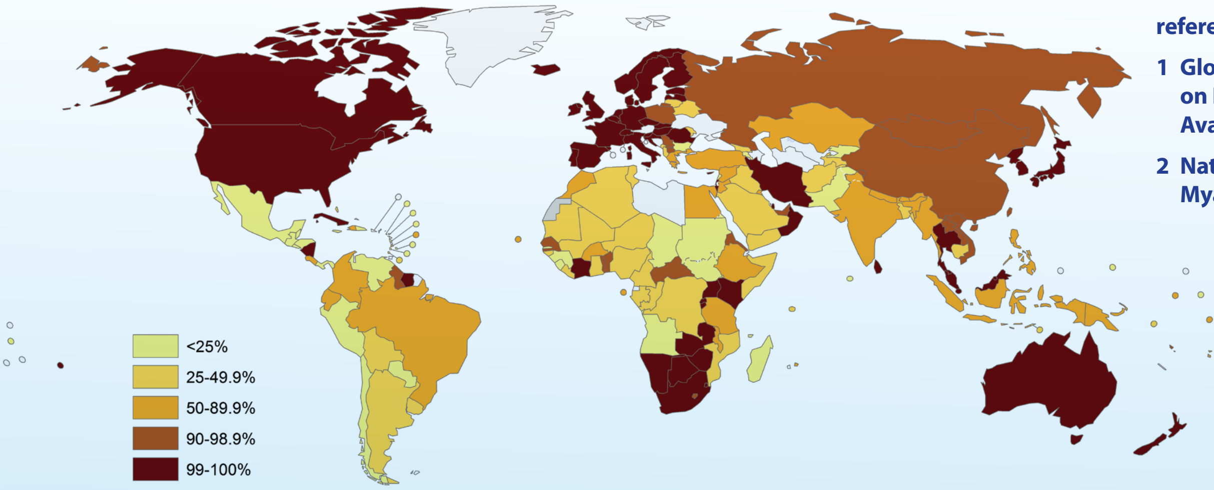
သွေးသွင်းခြင်းသည် လူ့အသက်ပေါင်းများစွာကို ကယ်တင်နိုင်သည့် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု တစ်ခုဖြစ်သည်။ သွေးသွင်းကုသခြင်းသည် ခက်ခဲရှုပ်ထွေးသည့် ဆေးကုသမှု၊ ခွဲစိတ်မှုနှင့် အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် အလွန်အရေးပါ ပါသည်။ စေတနာ သွေးလှူရှင်များထံမှ ပုံမှန် သွေးလှူဒါန်းမှုကို ရရှိမှသာ သွေးကို လိုအပ်သည့်အချိန် လိုအပ်သည့် နေရာတိုင်းတွင် ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ စေတနာအလျောက် အခကြေးငွေမပါသည့် သွေးလှူဒါန်းမှု မရှိခဲ့ပါလျှင် လူနာများအတွက် သွေးကို လွယ်လင့်တကူ ပေးနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့အပြင် စေတနာအလျောက် အခကြေးငွေမပါသည့် သွေးလှူဒါန်းသူများသည် ဘေးကင်း၍ စိတ်ချရသောသူများ ဖြစ်ပြီး သွေးမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေ အနိမ့်ဆုံးလည်း ဖြစ်သည်။

သွေးသွင်းကုသမှုလုပ်ငန်းများ အန္တရာယ်ကင်းရန်အတွက် လှူဒါန်းထားသည့် သွေးများကို ရောဂါပိုး စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး မလိုအပ်သည့် သွေးသွင်း ကုသမှုများကို လျှော့ချရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

## စေတနာအလျောက် သွေးလှူဒါန်းမှုများ

**This map shows the proportion (%) of voluntary unpaid blood donations, by country, 2013[1]**




darker fields show a higher proportion of voluntary donations among total blood donations.

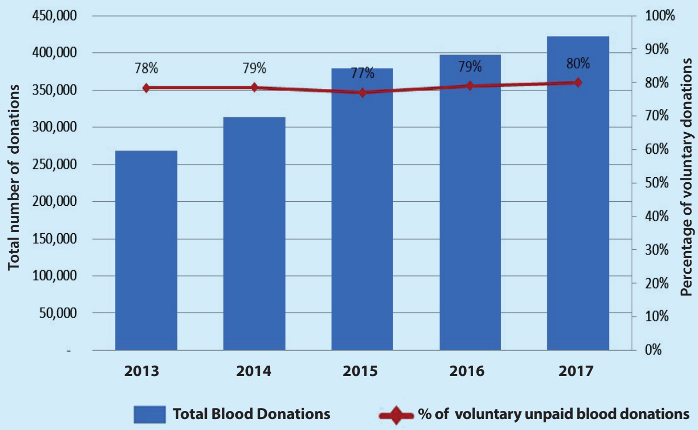
**references:**

1 Global status report on Blood Safety and Availability, 2016
2 National Blood Centre, Myanmar

## 2016 Global Report မှ ကောက်နှုတ်ချက်များ[1]

- ၂၀၁၃ ခုနှစ် စာရင်းဇယားများအရ ကမ္ဘာပေါ်တွင် လှူဒါန်းရရှိထားသော သွေးများမှာ ၁၁၂.၅ သန်းခန့် ရှိသည်။
- ၂၀၀၈ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၃ ခုနှစ် အတွင်းတွင် စေတနာအလျောက် အခကြေးငွေမပါဝင်သည့် သွေးလှူဒါန်းမှုမှာ ၁၀.၇ သန်းထိ တိုးပွားလာသည်ဟု ၁၅၉ နိုင်ငံများမှ အစီရင်ခံတင်ပြမှုကို ရရှိသည်။ ၎င်းအနက် ၅၀% မှာ အရှေ့တောင်အာရှမှ ဖြစ်သည်။
- အရှေ့တောင်အာရှ၏ စေတနာအလျောက် သွေးလှူဒါန်းမှုမှာ ၅ နှစ်အတွင်း ၇၅% တိုးတက်လာပြီး ၂၀၁၃ ခုနှစ်တွင် ၅.၃ သန်းခန့် ရှိကြောင်း သိရှိရပါသည်။
- အစီရင်ခံစာတင်သည့် နိုင်ငံများအနက် ၇၄ နိုင်ငံတွင် သွေးထောက်ပံ့မှု၏ ၉၀% မှာ အခကြေးငွေမပါသည့် စေတနာအလျောက် လှူဒါန်းသူများထံမှ ရရှိသည်ဟု သိရှိရသည်။

**Voluntary unpaid blood donations, Myanmar, 2013-2017[2]**



World Health Organization
Myanmar

**World Health Organization - Myanmar**
No 403 (A1), Shwe Taung Kyar Street, Yangon, Myanmar
Tel: (95-1) 534300/307, 538620 - 621, 538474 - 476
Fax: (95-1) 538233, 538435 Email: semmr@who.int
WHO Myanmar website: http://www.searo.who.int/myanmar

# ဘယ်သူတွေ သွေးလှူလို့ရပါသလဲ?

ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်သူတိုင်း သွေးလှူဒါန်း နိုင်ပါသည်။ သွေးလှူဒါန်းသူ တစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်ရန်အတွက် သတိပြုရမည့် အခြေခံ လိုအပ်ချက်များမှာ-

- အသက် ၁၈ နှစ်နှင့် ၆၀ ကြားရှိရမည်။
- သွေးလှူဘဏ်သို့သွားပါ၊ မှတ်ပုံတင်ပါ၊ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးပါ။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ သွေးလှူဒါန်းမှု ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်ကို အကြံပေး ပါမည်။
- အသေးစိတ်အချက်လက်များ သိရှိလိုပါက အမျိုးသားသွေးဌာန၊ ရန်ကုန်-ဖုန်း၀၁-၃၇၂၇၅၃ သို့ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပြီး၊ အမျိုးသား သွေးလှူဌာန၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ် **www.donatebloodmyanmar.org** သို့လည်း ဝင်ရောက် ကြည့်ရှု လေ့လာနိုင်ပါသည်။

## သွေးအလှူရှင်ထံမှ သွေးကို မည်ကဲ့သို့ ထုတ်ယူပါသလဲ?

လူတစ်ယောက်၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရှိသော သွေးပမာဏမှာ ၅-၆ လီတာ ရှိပြီး ၀.၄၅ လီတာခန့် ရှိသော သွေးကိုသာ သွေးအလှူရှင်ထံမှ ထုတ်ယူမည် ဖြစ်သည်။ သွေးထုထည်ပမာဏသည် ၂၄ နာရီ အတွင်းတွင် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပြီး သွေးနီဥများမှာမူ ၃-၄ ပတ်အတွင်း အလိုအလျောက် ခန္ဓာကိုယ်မှ ပြန်လည် ဖြည့်တင်းသွားပါသည်။

သွေးအလှူရှင်ထံမှ သွေးကို ထုတ်ယူရာတွင် ကျွမ်းကျင်မှုရှိသော ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများမှ ပိုး သန့်စင်ထားသည့် ကိရိယာများဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးမည် ဖြစ်သည်။ သွေးထုတ်ယူသည့် ကြာချိန်မှာ မိနစ် ၃၀ ခန့် ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။

ထို့နောက် သွေးလှူပြီးလျှင် ၁၅ မိနစ်ခန့် အနားယူပါ။ အာဟာရဖြည့် အစားအသောက်များကို စားသုံးပြီးမှသာ သွေးလှူဘဏ်မှ ထွက်ခွာပါ။

သွေးလှူရှင်တိုင်းသည် သွေးလှူပြီး ၄ လ ပြည့်ပြီးတိုင်း ပြန်လည် သွေးလှူဒါန်း နိုင်ပါသည်။ ပုံမှန် သွေးလှူဒါန်းနိုင်ရန်အတွက် အာဟာရဓာတ် ပြည့်စုံကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများကို စားသုံး ရမည်ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ- ငှက်ပျောသီး၊ ကြက်ဥ၊ ဟင်းနုနွယ်)

ထုတ်ယူထားသော သွေးများကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အသည်းရောင်၊ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ ရှိ၊ မရှိ ကို စစ်ဆေး ဆောင်ရွက်မှု ပြုလုပ်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုသွေးကို ဆက်လက်၍ သွေးနှင့် သွေးထွက် ပစ္စည်းများအဖြစ် ခွဲထုတ် အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ဆောင်ရွက်မည် ဖြစ်သည်။

သွေးသည် မည်သူ့ကိုမဆို ပေးဝေနိုင်သည့် အလွန် အဖိုးထိုက်တန် သည့် ဘဝ၏ လက်ဆောင်မွန် ပင် ဖြစ်ပါသည်။

*references:*

- *WHO website: https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/blood-safety-and-availability*
- *National Blood Centre, Latha township, Yangon, Myanmar https://www.donatebloodmyanmar.org*