



# Tithajjar Tagħti d-Demm?



## TAGĦRIF



### 9 Xi proċedura rrid ngħaddi minnha meta niġi nagħti d-demmm?

Importanti li kull min jiġi biex jagħti d-demmm, jiġi b'għan wiehed biss f'moħħu: dak li jgħin lill-pazjent. Huwa importanti li kull darba li persuna tiġi biex tagħti d-demmm dejjem turi l-karta tal-identità. Wara li ssir ir-registrazzjoni, jitkejjel il-piż (piż minimu huwa ta' 50 kilo), titkejjel it-temperatura u jiġi kkalkulat il-livell ta' ħadid fid-demmm (minn qatra demm meħuda minn wiehed mis-swaba tal-id). Imbagħad int tgħaddi għal eżami mediku fejn jiġi deċiż jekk int tistax tagħti demm jew le.

### 10 Min jista' jagħti d-demmm?

Jista' jagħti d-demmm kull min hu bejn is-17 u taħt il-65 sena. Min għandu 17-il sena jrid iġib formola ta' kunsens iffirmata mingħand wiehed mill-ġenituri. Min għandu 63 u 64 sena jista' jagħti biss jekk ikun diġà beda jagħti sa qabel kellu 62 sena. F'dawn is-sentejn donatur jista' jagħti kull 3 xhur, iżda jekk bejn donazzjoni u oħra jaqbeż 6 xhur ma jibqax iktar eliġibbli li jagħti d-demmm.

### 11 Kull meta nista' nagħti d-demmm?

Jekk inti raġel tista' tagħti kull 3 xhur u jekk inti mara tista' tagħti kull 4 xhur; iżda mara wara l-menopawża tista' tagħti kull 3 xhur.

### 12 Ghaliex nista' ma nithalliex nagħti demm?

Inti tista' ma tithalliex tagħti d-donazzjoni, jekk ikun hemm riskju għalik (eż. il-livell ta' ħadid ma jkunx għoli biżżejjed), jew għax ikun ta' riskju għall-pazjent li jkun ħa jibbenefika mid-demmm (eż. għax kellek xi infezzjoni f'dawn l-aħħar jiem, jew għax tkun qed tieħu xi mediċini partikulari).

### 13 Allura kull min jieħu xi pilloli ma jistax jagħti demm?

Mhux bilfors. Per eżempju, jekk mara tkun fuq il-pill jew HRT tkun tista' tagħti demm. Hekk ukoll min għandu t-thyroid jew il-frixa jaħdmu bilmod u jieħu l-pilloli biex jirregolhom; f'dawn il-każi l-persuna tista' tithalla tagħti demm. Nies fuq l-insulina ma jistgħux jagħtu. Jeżistu wkoll każi fejn persuni jkunu qed jieħdu xi tip ta' pilloli biex ibaxxu l-kolesterol. Generalment dawn il-persuni jithallew jagħmlu donazzjoni.

Dawn huma biss linji ġenerali ħafna, u kull każ fejn persuna tkun tixtieq tagħti d-demmm irid jiġi mitkellem ma' xi ħadd mit-tobba tagħna.

Għal iktar informazzjoni:  
żur is-sit [www.blood.gov.mt](http://www.blood.gov.mt),  
ikteb e-mail fuq [nbts@gov.mt](mailto:nbts@gov.mt)  
jew ċempel fuq:

**21234767** (Ċentru ta' Gwardamanga)  
**22106369** (Ċentru ta' Għawdex) jew  
**79307307** (waqt il-ħinijiet tal-ftuħ).

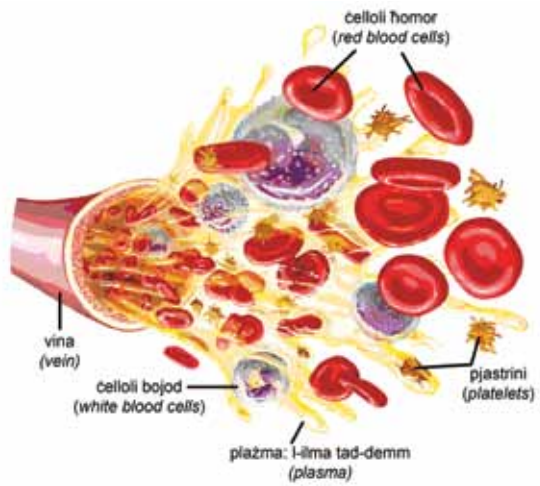
ħinijiet tal-ftuħ taċ-Ċentru ta'  
Gwardamanga huma  
mit-08:00 sas-18:00 kuljum, inklużi  
l-Ħdud u l-Festi.

### 1 X'inhu d-demm?

Id-demm minnu nnifsu hu organu, u jiffirma parti mis-sistema taċ-ċirkolazzjoni. Dan isostni lill-organi kollha u l-kumpliment tal-partijiet tal-ġisem kollha bl-ossigġu u b'ħafna nutrijenti meħtieġa biex aħna nistgħu ngħixu.

### 2 Minn xiex jikkonsisti d-demm?

Id-demm jikkonsisti fil-parti likwida u fil-parti ċellulari. Il-parti likwida tissejjaħ plazma (l-ilma tad-demm), filwaqt li l-parti l-oħra hija magħmula prinċipalment minn ċelloli ħomor u bojod, kif ukoll ċelloli oħra ferm iżgħar magħrufa bħala pjastrini (*platelets*). Fil-plazma, li hija mimlija proteini u ħafna sustanzi oħra vitali għall-ġisem, jgħumu dawn iċ-ċelloli kollha.



### 3 Kemm għandna demm f'ġisimna?

F'ġisimna għandna madwar 70 millilitru demm għal kull kilo li niżnu. Ngħidu aħna persuna li tiżen 70 kilo, ikollha qrib il-ħames litri demm, waqt li tarbija ta' 5 kili jkollha madwar nofs litru demm għewwa fiha.

### 4 Għalxiex jintuża d-demm?



Id-demm jintuża fuq firxa kbira ta' kundizzjonijiet. Ta' min isemmi l-ewwel lit-trabi u t-tfal iżgħar ta' l-NPICU (ex-SCBU). Tul il-kors tal-fejġan tagħhom dawn jirċievu d-demm bħala trattament. Jeżistu każi oħra meta mara, wara li tehles, titlef ħafna iktar demm milli mistenni, bil-konsegwenza li jkollu jingħata d-demm minnufih biex tiġi kkompensata l-emoraġġija. Tfal, adolexxenti u adulti jiġu bżonn id-demm, jew prodotti oħra maħruġa minnu, bħala parti mill-kura kontra l-kanċer. Ammont sostanzjali ta' demm jintuża wkoll għall-operazzjonijiet magġuri, fosthom tal-qalb, tat-*thyroid*, skoljozi u ħafna oħrajn. Biss, l-iktar każi li jieħdu demm bla mistenni huma n-numru ta' incidenti tat-traffiku, kif ukoll dawk ta' fuq il-post tax-xogħol.

### 5 Meta nagħti d-demm, saħħti tiġi affettwata?

Le, meta tagħti d-demm saħħtek ma tiġix affettwata. Kull darba li persuna tithalla tagħti d-demm isir eżami mediku fejn jiġi deċiż jekk is-saħħa tad-donatur tkunx tippermetti li ssir din l-għotja tad-demm. Madankollu wara li persuna tkun tat id-demm, tħossha sewwa kemm tħossha sewwa, qatt ma għandha tabbuża u teżercita ruħha.

### 6 Nista' nsostni ruħi qabel nagħti d-demm?

Meta tagħti d-demm dejjem huwa importanti li tixrob tal-inqas 2 tazzi ilma. Jekk se tiġi filgħodu, hu kolazzjon; u jekk se tiġi wara nofsinhar importanti li ma tkunx għadek kif kilt xi ikla kbira. F'kull każ huwa importanti li dejjem jiġi evitat ikel b'ħafna xaħmijiet, bħall-pastizzi u kull tip ta' qali, għaliex sa kwarta wara li tiekol dan it-tip ta' ikel, ix-xaħmijiet u ż-żjut ikunu diġà qed iduru fiċ-ċirkolazzjoni, u



jekk tagħti d-demm il-prodotti maħruġa minnu jistgħu ma jkunux ta' livell mixtieq. Ta' min jgħid ukoll li mhux ideali li persuna tiġi tagħti d-demm jekk għurata qabel tkun attendiet xi riċeviment kbir u tkun kielet u xorbot xi ftit żejjed.

### 7 Wara li nagħti d-demm nista' nixrob alkoħol u npejjep?

Wara l-għotja tad-demm huwa importanti li għall-ewwel sagħtejn jiġi evitat it-tipjip, waqt li tul il-bqija tal-jum ma jinxtorobx alkoħol. L-effetti tat-tipjip u l-alkoħol jistgħu jistorduk u tħoss skumdità.



### 8 Xi jfisser nagħti borża demm?

Meta tagħti donazzjoni, aħna noħdulek madwar 450 ml demm, li meta nipproċessawh fil-laboratorji tagħna noħorġu 3 prodotti prinċipali li huma:

1. plazma (*plasma*) - fi kliem sempliċi, l-ilma tad-demm,
2. pjastrini (*platelets*)- li huma ċelloli li jgħinu sabiex id-demm jagħqad meta jkun hemm xi telf ta' demm, u
3. konċentrat ta' ċelloli ħomor (*RBC*). Għalhekk meta donatur jagħti d-demm ikun qed jgħin 3 pazjenti fi żminijiet differenti.

