

## Kesan Sampingan Selepas Pendermaan

Proses pendermaan darah secara amnya adalah proses yang selamat selagi penderma memenuhi kriteria sebagai penderma darah dan mengikuti nasihat yang diberikan sebelum pendermaan. Namun terdapat segelintir penderma yang mengalami kesan sampingan walaupun risikonya adalah minima.

Antaranya termasuklah pening, rasa loya, pitam, pengsan, keletihan atau lebam pada lengan. Ikuti langkah yang harus diambil selepas pendermaan darah bagi mengelak dari terjadi kesan sampingan.

**HUBUNGI SEGERA  
PUSAT DARAH NEGARA  
ATAU  
TABUNG DARAH SEKIRANYA TERDAPAT  
APA-APA MASALAH MENGENAI  
PENDERMAAN DARAH**




### PUSAT DARAH NEGARA



Jalan Tun Razak  
50400 Kuala Lumpur.

Telefon: 03 2613 2688 Faks: 03 2698 0362

Email: [pdn@moh.gov.my](mailto:pdn@moh.gov.my)

Website: <http://www.pdn.gov.my>

 [PusatDarahNegaraKementerianKesihatanMalaysia](https://www.facebook.com/PusatDarahNegaraKementerianKesihatanMalaysia)

 [PusatDarahNegara](https://www.instagram.com/PusatDarahNegara)  [PDNKKM](https://twitter.com/PDNKKM)



## Persediaan **MENDERMA DARAH SEBELUM DAN SELEPAS**



## Derma darah adalah mudah dan selamat. Fahami panduan ini sebelum menderma darah

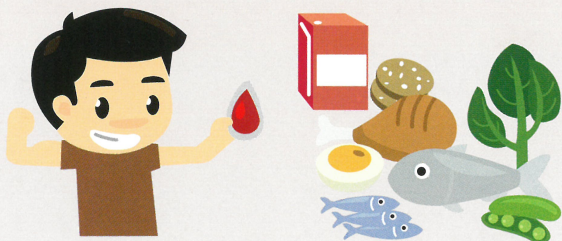
### Sebelum Hari Pendermaan Darah

- Pastikan anda minum air secukupnya
- Tidur sekurang-kurangnya 5 jam
- Layari laman sesawang Pusat Darah Negara untuk mengetahui kriteria sebagai penderma darah



### Pada Hari Pendermaan Darah

- Sihat tubuh badan
- Berat badan anda 45kg dan ke atas
- Pastikan anda mengambil makanan dalam masa 4 jam sebelum menderma darah
- Minum air secukupnya
- Pakai pakaian yang selesa. Jika memakai pakaian yang berlengan panjang, pastikan lengan pakaian boleh dilipat
- Bawa bersama Kad Pengenalan/lesen kenderaan/pasport



### Proses Pendermaan Darah

- Isi borang pendermaan darah
- Saringan kesihatan ringkas untuk mengetahui berat badan, kumpulan darah dan paras haemoglobin
- Anda akan menjalani sesi temuduga bersama dengan doktor/anggota kesihatan untuk memastikan anda layak atau tidak untuk menderma
- Sekiranya anda mengambil sebarang ubat-ubatan, pastikan anda memaklumkan doktor bertugas

### Tempat Pendermaan Darah

- Bila anda bersedia, saluran darah yang sesuai akan dipilih, bius setempat akan diberikan pada lengan sebelum jarum pendermaan darah dicucuk supaya penderma tidak mengalami kesakitan yang keterlaluan
- Masa pendermaan:
  - Darah utuh (whole blood) : 10 minit
  - Aferesis : 30 - 60 minit
- Rehat 10 minit setelah selesai penderman sambil menekan dengan kapas pada tempat bekas jarum yang dicucuk supaya dapat mengelak dari lebam pada lengan

### Selepas Pendermaan Darah

- Makanan ringan dan minuman disediakan untuk anda. Minum lebih banyak air dan elakkan minuman beralkohol dalam masa 24 jam
- Anda disarankan untuk mengurangkan pendedahan berterusan kepada cahaya matahari buat sementara bagi mengelakkan risiko dehidrasi
- Anda tidak digalakkan untuk mengangkat berat ataupun membuat senaman berat untuk tempoh 6 - 8 jam bagi mengelakkan bengkak/lebam di kawasan pendermaan darah
- Sekiranya anda mengalami pening atau rasa pitam, hentikan aktiviti dan dinasihatkan untuk duduk atau berbaring sehingga pulih kembali

