

AKHBAR : HARIAN METRO

MUKA SURAT : 50

RUANGAN : WANITA

FOTO SYAKIRAH AZHAR



# IKUT USAHA MURNI IBU

Guru tadika aktif derma darah sejak lima tahun lalu

dilakukan dan mereka layak, baru pihak PDN akan maklumkan.

"Namun, tidak kira sama ada kita menderma darah utuh atau aferesis, kedua-duanya adalah tindakan murni dan sangat dihargai. Setidak-tidaknya, kita boleh selamatkan tiga nyawa setiap kali menderma darah," katanya yang dianugerahkan sijil Penderma Darah Aferesis atas bakti tulusnya menderma hampir setiap bulan, sepanjang tahun lalu.

Lebih membanggakan, siji sama turut dianugerahkan Kementerian Kesihatan dan PDN kepada ibunya atas komitmen serupa.

"Dalam tempoh lima tahun ini, saya berjaya menderma darah utuh dan aferesis sebanyak 36 kali. Walaupun tahu jarum digunakan bersaiz agak besar, tetapi perasaan takut sudah tiada kerana ia selamat.

"Saya berharap masyarakat juga dapat turut serta untuk mencuba dan menjadi penderma darah. Ketahuilah bahawa keupasan memberi ini terlalu besar, lebih-lebih lagi jika memikirkan ada banyak nyawa yang menanti di pelbagai ceruk rantau negara ini," katanya.

## TIP PERSEDIAAN

### SEHARI SEBELUM MENDERMA DARAH

- Pastikan anda minum air secukupnya.
- Tidur sekurang-kurangnya lima jam.
- Layari laman web PDN untuk mengetahui kriteria penderma darah.

### PADA HARI PENDERMAAN DARAH

- Anda sihat
- Berat badan anda 45 kilogram dan ke atas
- Pastikan anda mengambil makanan dalam masa empat jam sebelum menderma darah
- Minum air secukupnya
- Pakai pakaian yang selesa
- Bawa kad pengenalan/lesen kenderaan/pasport

### SELEPAS PENDERMAAN DARAH

- Makanan dan minuman disediakan untuk anda
- Minum banyak air
- Elakkan minuman beralkohol dalam masa 24 jam
- Kurangkan pendedahan berterusan kepada cahaya matahari untuk elak risiko dehidrasi
- Elakkan mengangkat beban atau melakukan senaman berat selama enam hingga lapan jam
- Jika pening atau rasa mahu pitam, hentikan sebarang aktiviti dan berehat sehingga pulih.

Oleh Intan Mas Ayu Shahimi  
imas@hmetro.com.my

Berapa ramai di antara kita yang berani menderma darah? Dalam banyak pertemuan penulis dengan pengunjung kempen derma darah sebelum ini, ramai mengakui masih takut untuk tampil sebagai penderma biarpun sudah bertahun-tahun menyimpan hasrat untuk berbuat demikian.

Namun, reaksi jelas berbeza apabila bertemu dengan penderma darah tegar. Kebanyakan mereka mengakui berbuat demikian demi kesihatan dan kecergasan diri. Paling penting, mereka dapat menyumbang bakti, menyelamatkan nyawa pesakit yang memerlukan.

Minggu lalu penulis berpeluang bertemu dengan guru tadika, Nurazian Natasha Anuar, 24. Wanita muda ini sudah lima tahun aktif menderma darah.

Menariknya, anak sulung daripada tiga beradik ini sebenarnya bermula dengan mengikut jejak langkah ibunya yang menderma darah sejak 25 tahun dulu. Tidak ketinggalan menderma adalah adiknya, Nuraina Amanda.

Kata Natasha, dia mula menjadi penderma darah ketika melanjutkan pelajaran di Politeknik Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah (PSA), Shah Alam.

"Sepanjang hidup, saya kerap menemani dan melihat sendiri bagaimana emak menderma darah. Apabila melihat semangat emak setiap kali menderma, saya turut memasang tekad untuk melakukan perkara sama.

"Hanya pada 2014, apabila berlangsungnya kempen derma darah di politeknik, saya beranikan diri mencuba. Kawan-kawan juga ikut serta. Masing-masing memberi sokongan dan galakan kepada satu sama lain.

"Alhamdulillah, percubaan itu membuka permulaan baru dalam hidup. Memang sukar hendak saya gambarkan



BERGAMBAR bersama sebahagian jururawat di PDN.

berapa bangga dan terujanya apabila dapat melakukan perkara sama seperti emak," katanya.

## PENDERMAAN AFERESIS

Menurut Natasha, selepas dua tahun aktif menderma darah utuh, dia mula mendapat pendedahan mengenai aferesis iaitu pendermaan komponen darah terdiri daripada plasma atau platelet, ataupun kedua-duanya.

"Proses pendermaan ini lebih unik dan dilakukan menggunakan mesin khas. Komponen darah yang tidak diperlukan akan dikembalikan ke dalam badan penderma.

"Melalui kaedah ini, saya boleh hadir ke Pusat Darah Negara (PDN) setiap bulan untuk menderma. Badan juga

jadi lebih sihat, cergas dan segar, kesan daripada amalan penjagaan diet dan kesihatan yang baik," katanya.

Jelas Natasha, keterujaan menderma darah berganda apabila prosedur itu dilakukan bersama ibunya, Nur Faradiana Ng Abdullah, 47, dan adiknya Nuraina Amanda, 20.

"Saya anggap komitmen sebagai penderma darah ini sebagai sebahagian daripada tanggungjawab untuk membantu masyarakat yang memerlukan.

"Mungkin hari ini ada pesakit yang perlukan bekalan darah untuk meneruskan kehidupan. Mana tahu satu hari nanti giliran saya pula. Lagipun, saya seronok bersaing dengan emak dan adik.

"Saya dan emak kini masing-masing adalah

penderma aferesis, manakala adik pula penderma darah utuh," katanya.

Merungkiti perbezaan kedua-duanya, kata Natasha, bukan semua individu boleh menjadi penderma aferesis, bahkan mereka perlu melalui proses yang panjang untuk berbuat demikian.

"Untuk menjadi penderma aferesis, seseorang itu perlu bermula dengan menderma darah utuh sekurang-kurangnya dua tahun. Kemudian, selepas beberapa ujian



NATASHA (kiri) bersama Nuraina dan ibu mereka, Nur Faradiana menunjukkan sijil penghargaan sebagai penderma darah.