

## Trò chuyện với các nhà giáo dục

### Bắt đầu cuộc trò chuyện

Nếu bạn là sinh viên và đã quyết định hiến tặng huyết bào gốc thì điều quan trọng là phải báo sớm cho giáo viên, cố vấn và huấn luyện viên của bạn biết về quy trình hiến tặng. Thảo luận về các nhu cầu của bạn và cách họ có thể hỗ trợ bạn sẽ giúp quản lý cam kết về thời gian liên quan đến quá trình hiến tặng và hồi phục. Điều này có thể ảnh hưởng đến sự tham gia lớp học, thời hạn nộp bài, việc huấn luyện và các cuộc thi đấu thể thao của bạn. Hướng dẫn này cung cấp câu trả lời cho các câu hỏi thường gặp mà giáo viên và huấn luyện viên của bạn có thể có, cùng với những điểm có thể thảo luận để giúp bạn giao tiếp hiệu quả.

### Quy trình hiến tặng

**Hỏi: Hiến tặng huyết bào gốc là gì, và bạn sẽ được yêu cầu làm gì?**

- Hiến tặng huyết bào gốc bao gồm việc cho các tế bào tạo máu khỏe mạnh để thay thế các tế bào không khỏe của bệnh nhân để chúng chiến đấu với bệnh ung thư máu hoặc các căn bệnh về máu. Có hai phương pháp hiến tặng: thu thập huyết bào gốc ngoại vi (peripheral blood stem cell, PBSC) và thu thập tủy xương. Bác sĩ của bệnh nhân quyết định phương pháp nào là tốt nhất cho bệnh nhân.
- **Hiến tặng PBSC** là thủ thuật không phẫu thuật diễn ra tại một trung tâm huyết học hoặc cơ sở bệnh viện ngoại trú.
  - Quy trình hiến tặng PBSC được gọi là phân tách máu và tương tự như hiến tặng huyết tương; tuy nhiên, PBSC mất thời giờ hơn.
  - Nếu em được đề nghị hiến tặng PBSC thì em sẽ được tiêm một loại thuốc trong năm ngày liên tiếp để làm tăng số lượng tế bào khỏe mạnh trong cơ thể. Trong thời gian này, em có thể gặp các triệu chứng như mệt mỏi, nhức đầu hoặc đau nhức cơ thể. Việc hiến tặng của em sẽ diễn ra vào ngày thứ năm.
- **Hiến tủy** là thủ thuật phẫu thuật ngoại trú được thực hiện trong ngày ở phòng mổ của bệnh viện.
  - Em sẽ được gây mê trong khi bác sĩ rút tủy từ xương chậu của em.

**Hỏi: Em được chọn làm người hiến tặng như thế nào?**

- Em đã gia nhập NMDP Registry<sup>SM</sup>. Mỗi lần tìm kiếm thông qua NMDP<sup>SM</sup> cho phép bệnh nhân tiếp cận được tới hơn 42 triệu người hiến tặng tiềm năng trên thế giới. Bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể được xác định là người phù hợp cho một người lạ đang cần cấy ghép.
- Tổ chức này sẽ đối chiếu những người hiến tặng tình nguyện như em với hàng ngàn bệnh nhân bị các bệnh ung thư máu như bệnh bạch cầu và u bạch huyết, bệnh hồng cầu liềm hoặc các căn bệnh đe dọa tính mạng khác. Cấy ghép có thể là lựa chọn điều trị duy nhất có thể cứu tính mạng của họ.

**Hỏi: Tại sao trở thành người phù hợp cho bệnh nhân lại rất quan trọng?**

- Bảy mươi lăm phần trăm số bệnh nhân cần cấy ghép đều không có người hiến tặng phù hợp hoàn toàn trong gia đình họ, và đành phải nương nhờ vào NMDP để tìm người hiến tặng không có quan hệ huyết thống. Em có thể là người phù hợp nhất để giúp bệnh nhân này.
- Việc đối chiếu bệnh nhân và người hiến tặng là điều phức tạp hơn nhiều so với chỉ đối chiếu loại máu. Điều này bao gồm nhiều yếu tố, quan trọng nhất là loại kháng nguyên bạch cầu người (human leukemia antigen, HLA). HLA là các protein (chất đạm) – hay chất chỉ điểm – được tìm thấy trên hầu hết các tế bào trong cơ thể, và sự phù hợp chặt chẽ là thiết yếu để có ca cấy ghép thành công.

**Hướng dẫn trò chuyện:** Chia sẻ với giáo viên về địa điểm và lý do bạn tham gia vào danh sách ngay từ đầu. Điều này có thể giúp họ hiểu được động lực bạn muốn giúp đỡ một người mà bạn thậm chí không quen biết.

## Cam kết về thời gian

**Hỏi:** Quá trình hiến tặng ảnh hưởng ra sao đến lịch biểu lên lớp của em? Em có phải tạm nghỉ, bỏ lỡ thời hạn chót hay ngày thi quan trọng không?

- Nếu được yêu cầu hiến tặng, em có thể phải nghỉ một số lớp học hoặc yêu cầu gia hạn khóa học. Quá trình hiến tặng thường yêu cầu cam kết về thời gian là 20–30 tiếng đồng hồ trải trong khoảng thời gian 4 đến 6 tuần, điều này có thể dẫn đến một số xung đột về lịch biểu. Nếu được yêu cầu, phiếu ghi chú của bác sĩ có thể được cung cấp.
- Là một phần của quá trình hiến tặng, em sẽ cần tham dự các buổi cung cấp thông tin, trải qua xét nghiệm máu và hoàn thành một lần khám sức khỏe. Tất cả những hoạt động này là thiết yếu để bảo đảm việc hiến tặng an toàn cho cả em và bệnh nhân.
- Ngày hiến tặng của em được xác định bởi đội ngũ cấy ghép của bệnh nhân và điều cốt yếu là phải đáp ứng đúng ngày này để giữ cho việc điều trị của bệnh nhân theo đúng lộ trình. Điều này cũng có thể đòi hỏi thời gian đi xa và có thể các buổi hẹn bổ sung.

**Hướng dẫn trò chuyện:** Trước khi nói với giáo viên, xem kỹ chính sách của nhà trường và giáo viên về việc nghỉ học, và xem lại chương trình học để biết những ngày quan trọng (chẳng hạn như ngày thuyết trình hay ngày thi). Nếu tham gia vào chương trình vừa học vừa làm, nghiên cứu quốc tế hay có học bổng thì hỏi cố vấn xem vắng mặt có ảnh hưởng đến tiêu chuẩn được tiếp tục tham gia vào những chương trình này hay không.

**Hướng dẫn trò chuyện:** Đề xuất các giải pháp tiềm năng để đáp ứng thời hạn quan trọng cho người giảng viên của bạn. Điều này có thể bao gồm nộp bài làm bằng điện tử, trả bài sớm hay thi trước.

**Hỏi:** Cam kết về thời gian cho hai loại hiến tặng có giống nhau không?

- Mặc dù cam kết về tổng thời gian cho cả hiến tủy và hiến PBSC là tương tự nhau, nhưng vẫn có một số khác biệt về thời điểm và bản chất của các cam kết.
- Nếu em được yêu cầu hiến tặng PBSC, điều này có thể ảnh hưởng đến sự tham gia của em vào các môn thể thao hoặc các hoạt động khác trước khi hiến tặng vì phải mất thời gian đến các cuộc hẹn để nhận thuốc.
- Nếu được đề nghị hiến tủy thì em sẽ cần thời gian hồi phục nhiều hơn sau khi hiến tặng.
- Cả hai quy trình đều thiết yếu và đòi hỏi tổng cam kết là khoảng 20–30 tiếng đồng hồ trong khoảng thời gian 4 đến 6 tuần, nhưng cách phân bổ thời gian thì khác biệt.

**Hỏi:** Em có bỏ lỡ nhiều lớp liên tiếp cho quá trình hiến tặng, hay thỉnh thoảng có ảnh hưởng đến lớp học không?

- Cam kết về thời gian cho quá trình hiến tặng có thể thay đổi và có thể kéo dài vài tuần, tùy vào một số yếu tố chẳng hạn như đi xa, tình trạng của bệnh nhân và các bước cụ thể cần thực hiện. Kết quả là, em có thể cần có sự linh hoạt hơn về lịch học của mình.
- Các buổi hẹn trước khi hiến tặng và bản thân việc hiến tặng có thể không phải lúc nào cũng diễn ra liên tiếp, nhưng chúng có thể cần một số điều chỉnh với thói quen thường ngày của em.

**Hỏi:** Các buổi hẹn và việc hiến tặng của em có thể được thực hiện gần đây không?

- Có thể em sẽ được đề nghị đi xa để hiến tặng hoặc để hoàn tất bất cứ bước nào của quá trình này. Chuyển đi này dựa trên nhu cầu và lịch biểu của bệnh nhân và người hiến tặng.
- Sau khi hiến tặng, các tế bào của em sẽ được một bên giao hàng đã qua đào tạo vận chuyển ngay lập tức đến địa điểm cấy ghép của bệnh nhân, nên em không cần phải đi xa.

## Hỏi: Em có tài liệu chính thức (như giấy của bác sĩ) để chứng minh là em được xác định là người phù hợp tiềm năng không?

- Có, em có thể ủy quyền cho chuyên viên người hiến tặng của mình nói chuyện với thầy/cô. Tuy nhiên, xin thầy/cô hiểu rằng họ sẽ không thể cung cấp chi tiết cụ thể về trường hợp của em do tính bảo mật. Để biết thông tin toàn diện hơn về quy trình hiến tặng và cam kết về thời gian yêu cầu, thầy/cô có thể truy cập [nmdp.org](http://nmdp.org).

## Sự hồi phục và giới hạn về sức khỏe

### Hỏi: Bao lâu em mới có thể trở lại lớp học sau khi hiến tặng?

- Thời gian hồi phục cho các thủ thuật hiến tủy và PBSC khác nhau, vậy nên thời gian cần để trở lại các hoạt động bình thường sẽ phụ thuộc vào hình thức hiến tặng.
- **Nếu hiến tặng PBSC** thì em sẽ trở lại lớp học, làm việc và thực hiện bất cứ hoạt động thông thường nào trong một đến hai ngày. Thời gian trung bình để hồi phục hoàn toàn là một tuần.
- **Nếu hiến tủy** thì em sẽ có thể trở lại lớp học, làm việc và thực hiện bất cứ hoạt động thông thường nào trong vòng một đến bảy ngày. Em được khuyến nên dự trù vài ngày nghỉ học và làm việc; đặc biệt là nếu các hoạt động của em cần có sức khỏe tốt. Thời gian trung bình để hồi phục hoàn toàn sau khi hiến tủy là 20 ngày.

### Hỏi: Thời gian hồi phục là bao lâu?

- **Nếu hiến tặng PBSC** thì thời gian hồi phục có thể thay đổi, nhưng em sẽ có thể trở lại trường, làm việc và các hoạt động khác trong vòng một đến bảy ngày.
- **Nếu hiến tủy** thì em có thể bị đau một chút và sẽ ít hoạt động hơn trong hai tuần đầu sau hiến tặng. Dù thời gian hồi phục thay đổi nhưng hầu hết tác dụng phụ thường khỏi sau một đến ba tuần.

## Giới thiệu về NMDP

### Hỏi: Làm thế nào em có thể chắc chắn NMDP là tổ chức hợp pháp?

- Được thành lập năm 1987, NMDP là nơi tiên phong trong liệu pháp tế bào, giúp tìm cách chữa khỏi bệnh và cứu sinh mạng cho các bệnh nhân mắc các bệnh ung thư và rối loạn về máu.
- Quốc hội Hoa Kỳ đã giao cho NMDP điều hành Chương trình cấy ghép tế bào C.W. Bill Young, chương trình liên bang hỗ trợ danh sách đăng ký máu và tủy quốc gia của Hoa Kỳ.
- NMDP đóng vai trò là đầu mối của hệ thống cấy ghép toàn cầu. Tiêu chuẩn của tổ chức được lập ra để bảo đảm chất lượng chăm sóc cao cấp cho cả bệnh nhân và người hiến tặng, đồng thời cũng đáp ứng tất cả các yêu cầu của chính phủ.

**Hướng dẫn trò chuyện:** Hãy chia sẻ [video này](#) với giáo viên của bạn để cho họ thấy rằng bạn đang biến giấc mơ thành hiện thực.

### Hỏi: NMDP thật tuyệt vời! Nhà trường và học sinh có thể tham gia như thế nào?

- Có nhiều cách để nhà trường và học sinh có thể tham gia:
  - **Các hội đoàn NMDP:** [Tham gia vào nỗ lực nền tảng quốc gia](#) của học sinh khắp cả nước để gây quỹ, hướng dẫn người khác và lập Danh Sách NMDP Registry trong học xá. Việc tham gia chương trình giúp xây dựng kỹ năng lãnh đạo và nâng cao hồ sơ lý lịch.
  - **Tổ chức buổi tuyên dụng người hiến tặng:** [Tìm hiểu những cách để trở thành tình nguyện viên](#) và cách lên lịch cho buổi tuyên dụng người hiến tặng.
  - **Truyền bá nhận thức:** Khuyến khích học sinh tham gia và chia sẻ sứ mệnh của NMDP qua các mạng xã hội của họ.
  - **Chia sẻ câu chuyện của em:** Giúp kể câu chuyện hiến tặng cho học sinh và cộng đồng học xá qua báo chí học đường và các kênh truyền thông khác.

## Các tài nguyên người hiến tặng khác

- Truy cập [nmdp.org/DonorToolkit](https://nmdp.org/DonorToolkit) và nhấp vào “Trò chuyện với các nhà giáo dục” để biết thêm tài nguyên.
- Liên lạc với chuyên viên người hiến tặng nếu có một tài nguyên cụ thể mà quý vị không thể tìm thấy.