

Trò chuyện với bạn bè và các mạng lưới hỗ trợ khác

Bạn bè, đồng nghiệp, thành viên gia đình và các mạng lưới hỗ trợ khác có thể sẽ rất tò mò về trải nghiệm hiến tặng của quý vị. Hãy sẵn sàng giải đáp những quan niệm sai lầm phổ biến về quy trình hiến tặng và làm rõ quy trình này thực sự bao gồm những gì. Nhiều người bạn của quý vị có thể rất muốn giúp đỡ và tham gia, vì vậy hãy cân nhắc việc nhờ họ truyền bá thông tin về NMDPSM. Dưới đây là một số câu hỏi thường gặp từ bạn bè và người hỗ trợ khác của những người hiến tặng tiềm năng như quý vị. Sử dụng thông tin này để tự chuẩn bị cho cuộc trò chuyện.

Những điều căn bản về hiến tặng

Hỏi: Danh sách người hiến tặng mà bạn tham gia là gì?

- Tôi đã tham gia NMDP RegistrySM, một danh sách đăng ký toàn cầu gồm những người hiến huyết bào gốc tiềm năng.
- NMDP kết nối những người hiến tặng tình nguyện như tôi với hàng ngàn bệnh nhân bị ung thư máu, như bệnh bạch cầu và các căn bệnh khác như bệnh hồng cầu hình liềm.
- Hàng năm, 12,000 bệnh nhân được chẩn đoán mắc bệnh ung thư máu đe dọa tính mạng hoặc các căn bệnh khác như bệnh hồng cầu hình liềm mà việc cấy ghép huyết bào gốc từ một người hiến tặng không có quan hệ họ hàng có thể là hy vọng tốt nhất hoặc duy nhất để chữa khỏi bệnh.

Hướng dẫn trò chuyện: Trước nhất hãy trình bày cho bạn bè biết quý vị gia nhập danh sách tại đâu và vì sao. Quý vị có người bạn nào cần được cấy ghép không? Có phải quý vị từng nghe nói về nhu cầu cấp thiết cần người hiến tặng từ nhiều cộng đồng sắc tộc và dân tộc khác nhau? Điều này có thể giúp họ hiểu được động lực thúc đẩy quý vị.

Hỏi: Cấy ghép huyết bào gốc diễn ra như thế nào?

- Đầu tiên, bệnh nhân nhận hóa trị và đôi khi là xạ trị để loại trừ phần tủy xương bị bệnh. Tiếp theo, các tế bào mầm tạo máu khỏe mạnh của người hiến tặng được truyền vào bệnh nhân. Sau đó các tế bào này bắt đầu hoạt động và nhân lên, dần dần thay thế toàn bộ máu và hệ miễn dịch của bệnh nhân.
- Để cơ thể của bệnh nhân chấp nhận những tế bào khỏe mạnh này thì điều quan trọng là tìm ra người hiến tặng phù hợp chặt chẽ về mặt di truyền, được xác định bằng loại kháng nguyên bạch cầu ở người (human leukocyte antigen, HLA) của họ.

Hỏi: Vì sao bạn muốn hiến tặng?

- Tôi quyết định gia nhập danh sách và nguyện hiến tặng cho bất cứ bệnh nhân nào cần. Làm như vậy, tôi có thể giúp trao cho ai đó cơ hội sống lần thứ hai.
- Bẩy mươi lăm phần trăm số bệnh nhân đều không có người hiến phù hợp hoàn toàn trong gia đình mình, và đành phải nương nhờ vào NMDP để tìm người hiến tặng không có quan hệ huyết thống phù hợp. Hãy thử tưởng tượng mình có người trong gia đình cần được cấy ghép và không thể tìm thấy người phù hợp.
- Tôi đã được xác định là người phù hợp tiềm năng cho một bệnh nhân. Nếu tôi được xác nhận là người phù hợp nhất, tôi sẽ được đề nghị hiến tặng. Để bảo vệ cả người hiến tặng lẫn bệnh nhân, danh tính được giữ kín, vì vậy tôi chỉ có thông tin giới hạn về người mà tôi có thể giúp.
- Việc đối chiếu tìm bệnh nhân phù hợp là điều phức tạp hơn nhiều so với việc chỉ đối chiếu tìm loại máu tương hợp. Có thể tôi chính là người duy nhất trong danh sách có thể giúp đỡ bệnh nhân này. Bác sĩ đối chiếu người hiến tặng và bệnh nhân dựa trên nhiều yếu tố, và yếu tố quan trọng nhất là loại HLA. HLA là các protein (chất đạm) – hay chất chỉ điểm – có trong đa số tế bào của cơ thể. Do các chất chỉ điểm truyền từ đời này sang đời khác nên bệnh nhân sẽ dễ có gen tương hợp với người trong dòng họ của chính mình.

Hướng dẫn trò chuyện: Hãy chia sẻ sự phấn khích với việc hiến tặng, nhưng **chia sẻ một cách thận trọng**. Bệnh nhân tin tưởng quý vị sẽ giữ kín danh tính của họ và mạng xã hội khiến người ta dễ dàng ghép nối các manh mối. Đừng chia sẻ ngày hiến tặng chính xác. Và đừng chia sẻ tuổi, bệnh và giới tính cụ thể của bệnh nhân.

Hướng dẫn trò chuyện: Hãy trình bày cụ thể cho bạn bè và những người hỗ trợ khác biết tại sao quý vị muốn giúp bệnh nhân này, và điều đó có ý nghĩa ra sao đối với quý vị. Lời đáp tốt nhất cho câu hỏi này là động lực riêng đã thúc đẩy quý vị hiến tặng.

Hỏi: Sẽ thực hiện điều gì trong tiến trình hiến tặng?

- Có hai phương pháp hiến tặng: hiến huyết bào gốc ngoại vi (peripheral blood stem cell, PBSC) và hiến 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 được thực hiện tại trung tâm huyết học hoặc cơ sở bệnh viện ngoại trú nhiều kinh nghiệm trong việc thu thập PBSC cho NMDP.
 - Trong năm ngày trước khi hiến tặng, tôi sẽ được chích một loại thuốc gọi là filgrastim. Thuốc này làm tăng số lượng tế bào tạo máu trong dòng máu của tôi.
 - Trong quá trình hiến tặng, máu được lấy từ một cánh tay và đi qua một cái máy sẽ tách các tế bào tạo máu ra. Phần máu còn lại sau đó được trả về cho tôi qua cánh tay kia. Quy trình này được gọi là phân tách máu.
 - Hiến tặng PBSC tương tự như hiến tặng huyết tương nhưng thường mất nhiều thì giờ hơn. Nếu hiến tặng chỉ trong một ngày thì có thể cần đến tối đa tám tiếng đồng hồ. Nếu việc hiến tặng được chia ra trong hai ngày thì sẽ tốn 4–6 tiếng đồng hồ mỗi ngày.

- **Hiến tủy** là thủ thuật phẫu thuật ngoại trú được thực hiện trong phòng mổ của bệnh viện.
 - Tôi sẽ được gây mê để không cảm thấy đau trong quá trình hiến tặng.
 - Bác sĩ dùng kim để rút dịch tủy từ cả hai bên phía sau xương chậu của tôi.
 - Tủy tái tạo hoàn toàn trong vòng 4–6 tuần.
- Sau khi hiến tặng, các tế bào thu thập từ tôi sẽ được một nhân viên được đào tạo vận chuyển ngay lập tức đến địa điểm cấy ghép của bệnh nhân.

Thời gian và chi phí

Hỏi: Bạn sẽ được nhận tiền khi hiến tặng?

- Không, mọi người gia nhập NMDP Registry và hiến tặng tự nguyện vì họ muốn giúp đỡ người khác chứ không màng đến thù lao. Hiến tặng là một nghĩa cử vị tha.

Hỏi: Bạn sẽ mất bao nhiêu thời giờ cho việc này?

- Quá trình hiến tặng thường yêu cầu cam kết về thời gian là 20–30 tiếng đồng hồ trải dài trong 4 đến 6-tuần. Khoảng thời gian này bao gồm các cuộc gọi điện thoại, điền vào một bản bệnh sử, một lần khám sức khỏe và hiến tặng thực sự.

Hỏi: Bạn có cần phải đi xa không?

- Có thể tôi sẽ được đề nghị đi xa để hiến tặng hoặc để hoàn tất bất cứ bước nào của quá trình này. Chuyển đi này chủ yếu dựa trên nhu cầu và thời biểu của bệnh nhân.
- Nếu không có bệnh viện hay cơ sở phù hợp nào ở gần, tôi có thể cần phải đi xa. Tuy nhiên, tôi sẽ không đi đến địa điểm của bệnh nhân; các tế bào của tôi sẽ được vận chuyển đến bệnh nhân ngay sau khi tôi hiến tặng.

Hỏi: Bạn có phải trả tiền để hiến tặng?

- Không. NMDP sẽ trang trải tất cả hoạt động liên quan đến hiến tặng, bao gồm các chi phí y tế và đi lại. Họ cũng có thể bồi hoàn tiền lương bị mất.

Những mối lo ngại về sức khỏe

Hỏi: Hiến tặng có bị đau đớn không? Nghe có vẻ đáng sợ quá.

Có hai phương pháp hiến tặng là hiến PBSC và hiến tủy xương. Cả hai phương pháp này đều được thiết kế sao cho thoải mái và an toàn nhất có thể cho người hiến tặng.

- **Hiến tặng PBSC:** Đây là thủ thuật ngoại trú diễn ra tại một trung tâm huyết học hoặc bệnh viện. Trong năm ngày trước khi hiến tặng, người hiến tặng sẽ được chích một loại thuốc gọi là filgrastim, có thể gây ra một số tác dụng phụ tạm thời như nhức đầu, đau nhức khớp hoặc cơ và mệt mỏi. Tuy nhiên, những tác dụng phụ này thường chỉ kéo dài trong thời gian ngắn và hầu hết người hiến PBSC trở lại sinh hoạt bình thường trong vòng một đến hai ngày.
- **Hiến tủy xương:** Thủ thuật này được thực hiện trong phòng mổ của bệnh viện ở điều kiện gây mê toàn thân hoặc từng vùng, như vậy người hiến tặng sẽ không thấy đau trong quá trình hiến tặng. Bác sĩ sử dụng một kim tiêm để rút dịch tủy từ phía sau xương chậu. Sau khi hiến tặng, người hiến tặng có thể bị đau ở lưng dưới trong vòng một đến hai tuần, nhưng hầu hết người hiến tủy xương có thể trở lại các hoạt động bình thường trong vòng vài ngày.

Hướng dẫn trò chuyện: Khuyến khích những người khác ghé vào [thư viện kể về người hiến tặng](#) để xem những người hiến tặng cho biết những kinh nghiệm của họ. Những video này sẽ giúp loại bỏ những quan niệm sai lầm mà bạn bè nói về thủ thuật hiến tặng.

Hỏi: Bạn sẽ mất bao lâu để hồi phục?

- Dự kiến tôi sẽ trở lại làm việc, đi học và thực hiện hầu hết các hoạt động khác trong vòng một đến bảy ngày sau khi hiến tặng.
- Đa số những người hiến tặng PBSC đều báo cáo là họ cảm thấy hoàn toàn hồi phục trong vòng một tuần sau khi hiến tặng.
- Đa số những người hiến tủy báo cáo là họ cảm thấy hoàn toàn hồi phục trong khoảng ba tuần sau khi hiến tặng.

Hỗ trợ

Hỏi: Tôi có thể làm gì để giúp bạn trong quá trình hiến tặng?

- Hiến tặng đòi hỏi phải đến hẹn vài lần và cam kết về thời gian. Bạn có thể hỗ trợ tôi theo nhiều cách, chẳng hạn như đề nghị đưa đón tôi đến và đi từ các cuộc hẹn khám; hỗ trợ chăm sóc trẻ em, chăm sóc thú cưng hoặc làm việc nhà; ở đó để trò chuyện và hỗ trợ về mặt cảm xúc, vì quá trình này có thể gây ra nhiều thách thức về mặt cảm xúc.

Hỏi: Làm cách nào để tham gia vào NMDP?

- Bạn có thể giúp nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của việc hiến huyết bào gốc. Đối với những người mắc các bệnh ung thư máu đe dọa tính mạng như bệnh bạch cầu và u bạch huyết hoặc các căn bệnh khác, cấy ghép có thể là cách chữa khỏi bệnh cho họ. Hãy giúp đảm bảo mọi bệnh nhân đều có cơ hội nhận được loại cấy ghép họ cần bằng cách đóng góp hoặc gia nhập danh sách.
- Bạn cũng có thể tổ chức một cuộc đăng tuyển để khuyến khích người khác gia nhập danh sách. Hãy điền thông tin vào phiếu trực tuyến trên trang web NMDP và một người đại diện sẽ liên lạc với bạn.

Hỏi: Tôi nghĩ là tín ngưỡng văn hóa/tôn giáo của bạn không ủng hộ việc hiến tặng.

- Tôi hiểu rằng tín ngưỡng tôn giáo và văn hóa có tầm quan trọng sâu sắc. Tuy nhiên, nhiều nhóm tín ngưỡng và văn hóa ủng hộ hiến tặng như một cách để giúp những người khác đang cần giúp đỡ.
- Tôi khuyến khích bạn tìm hiểu thêm về quy trình hiến tặng và tác động của nó cũng như trò chuyện với nhà lãnh đạo tôn giáo của bạn để khám phá xem liệu việc gia nhập danh sách có phù hợp với tín ngưỡng của bạn hay không.