

Trò Chuyện với Nhà Giáo Dục

Bắt đầu đàm luận

Nếu quý vị ghi danh với tư cách là học sinh khi lấy quyết định hiến huyết bào gốc thì điều quan trọng là phải báo sớm cho giáo viên, cố vấn và huấn luyện viên biết về tiến trình hiến tặng và bàn thảo cách họ có thể ủng hộ quý vị. Có cam kết về thời gian liên quan đến việc hiến tặng và hồi phục có thể ảnh hưởng đến việc đi học, các thời hạn chót ở trường, huấn luyện thể thao, các cuộc thi đấu, và nhiều thứ khác. Hướng dẫn này nêu một số thách thức của giáo viên và huấn luyện viên về tiến trình hiến tặng, bao gồm đề tài bàn luận quý vị có thể sử dụng khi trả lời. Trình bày mong muốn có được lịch biểu linh hoạt và những bước quan trọng trong tiến trình sẽ giúp quý vị được họ ủng hộ trong suốt tiến trình.

Những điều cần bản về hiến tặng

H: Hiến tặng huyết bào gốc là gì, và em sẽ được yêu cầu làm gì?

- Hiến tặng huyết bào gốc là tiến trình cho các tế bào tạo máu khỏe mạnh để thay thế các tế bào bị bệnh của bệnh nhân.
- Có hai phương pháp hiến tặng: thu thập huyết bào gốc ngoại vi (peripheral blood stem cell, hay PBSC) và tủy xương. Bác sĩ của bệnh nhân sẽ chọn phương pháp hiến tặng nào tốt nhất cho bệnh nhân.
- Hiến PBSC là thể thức không phẫu thuật được thực hiện tại trung tâm huyết học hoặc đơn vị bệnh viện ngoại chấn do Be The Match ký hợp đồng.
 - PBSC là thể thức hiến tặng giống như thẩm tách lấy huyết tương; tuy nhiên, PBSC mất thời giờ hơn.
 - Nếu được yêu cầu hiến PBSC thì em sẽ được chích thuốc trong năm ngày liên tục trước khi hiến tặng, và em có thể bị những triệu chứng như bệnh cúm trong thời gian này. Em sẽ hiến tặng vào ngày thứ năm.
- Hiến tủy là thể thức phẫu thuật ngoại chấn được thực hiện trong ngày ở phòng mổ của bệnh viện.
 - Em sẽ được gây mê rồi sau đó các bác sĩ sẽ rút tủy từ xương chậu của em.

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

- Em tham gia Danh Sách Vị Cứu Tinh (Be The Match Registry®), là cơ sở dữ liệu lớn nhất thế giới của những người hiến tặng huyết bào gốc tự nguyện không họ hàng. Em là một trong hơn 20 triệu người hiến tặng khả dĩ tại Mỹ và quốc tế trong danh sách, và bất cứ ai trong số chúng em đều có thể là người phù hợp cho người xa lạ cần cấy ghép.
- Tổ chức này sẽ đối chiếu những người tình nguyện hiến tặng như em với hàng ngàn bệnh nhân bị ung thư máu, chẳng hạn như bệnh bạch cầu và hạch bạch huyết, bệnh hồng cầu liềm hoặc căn bệnh khác đe dọa đến tánh mạng. Cấy ghép có thể là lựa chọn chữa trị duy nhất có thể cứu tánh mạng của họ.

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

- Bẩy mươi phần trăm số bệnh nhân cần cấy ghép đều không có ai phù hợp trong gia đình họ, và đành phải nương nhờ vào Be The Match để tìm người hiến tặng không họ hàng. Em có thể là người phù hợp nhất để giúp bệnh nhân này.
- Việc đối chiếu bệnh nhân và người hiến tặng phù hợp là điều phức tạp hơn nhiều so với khi chỉ đối chiếu tìm loại máu tương hợp. Việc đối chiếu dựa vào nhiều yếu tố, và yếu tố quan trọng nhất là loại kháng nguyên bạch cầu ở người (human leukocyte antigen, hay HLA) của họ. HLA là các protein (chất đạm) – hay chất chỉ điểm – có trong đa số tế bào của cơ thể.

Hướng dẫn đàm luận: Chia sẻ với giáo viên về địa điểm và lý do quý vị tham gia vào danh sách ngay từ đầu. Điều này giúp họ hiểu động cơ quý vị muốn giúp người không quen biết.

Cam kết về thời gian

H: Tiến trình hiến tặng ảnh hưởng ra sao đến thời biểu học 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 tạm nghỉ hoặc yêu cầu cho thêm thời gian để làm bài. Cam kết về thời gian cho tiến trình hiến tặng thường từ 20-30 tiếng đồng hồ trong thời hạn 4-6 tuần, do đó có thể có vài trùng hợp trong thời biểu.
- Là một phần của tiến trình hiến tặng, em sẽ phải tham dự một phiên họp cho biết thông tin và các buổi hẹn thử máu, và một lần khám sức khỏe – tất cả những hoạt động này đều có mục đích giữ an toàn cho em và bệnh nhân khi hiến tặng.

Hướng dẫn đàm luận: Trước khi nói với giáo viên, xem kỹ chánh sách của nhà trường và giáo viên về việc nghỉ học, và coi 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 đàm luận: Trình cho giáo viên các giải pháp khả dĩ để đáp ứng thời hạn chót quan trọng. Điều này có thể bao gồm nộp bài làm bằng điện tử, trả bài sớm hay thi trước.

H: Thời gian cam kết cho hai loại hiến tặng có giống nhau không?

- Nói chung, thời gian cam kết chung cho cả hai loại hiến tủy và PBSC đều giống nhau.
- Nếu em được yêu cầu hiến PBSC, thì phải cam kết dành thời gian nhiều hơn trước khi hiến tặng do thời gian dành cho các buổi hẹn để được chích thuốc.
- Nếu được yêu cầu hiến tủy thì em sẽ cần thời gian hồi phục nhiều hơn sau khi hiến tặng.

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

- Cam kết cho thời gian hiến tặng có thể kéo dài vài tuần, tùy vào một số yếu tố bao gồm đi lại cho em, tình trạng của bệnh nhân và nhiều thứ khác. Do đó, em có thể cần có sự linh hoạt hơn về thời biểu học.
- Các buổi hẹn trước đó và hiến tặng thực sự có thể thay đổi do tình trạng của bệnh nhân. Nếu bệnh nhân cần chữa trị thêm trước khi cấy ghép thì việc hiến tặng của em có thể bị hoãn lại. Nếu bệnh nhân đáp ứng tốt với các chữa trị khác thì họ có thể không muốn cấy ghép và việc hiến tặng của em có thể bị hủy bỏ.

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

- Để bảo đảm thể thức luôn luôn an toàn cho người hiến tặng, Be The Match chỉ hợp tác với những bệnh viện và cơ sở nào giàu kinh nghiệm thấu thập tủy hoặc PBSC. Nếu không có cơ sở tham gia ở gần thì em sẽ phải đi xa.
- Có thể em sẽ phải đi xa để hiến tặng hoặc để hoàn tất bất cứ giai đoạn nào của tiến trình này. Chuyến đi này chủ yếu dựa trên nhu cầu và thời biểu của bệnh nhân.
- Em không cần phải đi đến địa điểm của bệnh nhân để hiến tặng. Người vận chuyển sẽ giao các tế bào của em đến địa điểm của bệnh nhân sau khi hiến tặng.

H: Em có tài liệu chánh thức (như giấy của bác sĩ) để chứng minh là em được chọn là người phù hợp khả dĩ không?

- Có, em cho thể ủy quyền cho đại diện liên lạc người hiến tủy trao đổi với thầy/cô; tuy nhiên xin hiểu là họ không thể cung cấp thông tin cụ thể về hồ sơ của em do tính chất kín đáo. Ngoài ra, thầy/cô có thể vào BeTheMatch.org để biết thông tin toàn diện về tiến trình hiến tặng và thời gian cam kết dành cho người hiến tặng.

Giới hạn về hồi phục và sức khỏe

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

- Thời gian hồi phục đối với các thể thức hiến tủy và PBSC khác nhau do đó tùy vào việc em được yêu cầu hiến tặng loại nào.
- Nếu hiến 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. Tuy nhiên, thời gian trung bình để hồi phục hoàn toàn là một tuần lễ (bảy ngày).
- 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 cáo nên dự trù vài ngày nghỉ học và làm việc; có lẽ nhiều hơn nếu các hoạt động liên quan đòi hỏi nhiều về thể lực. Thời gian trung bình để hồi phục hoàn toàn sau khi hiến tủy là 20 ngày.

H: Em có cần tránh hoạt động nào khi trở lại lớp học không?

- Nếu hiến PBSC thì em được khuyến cáo phải:
 - Chờ 24 giờ trước khi điều khiển máy móc hạng nặng, leo lên thang hay làm việc trên cao.
 - Chờ ba ngày trước khi lái máy bay hay làm việc trên tư cách tiếp viên hàng không; tuy nhiên làm hành khách đi máy bay thì không sao.
- Nếu hiến tủy, em được khuyến cáo phải:
 - Tránh nâng vật nặng, gập người hay tập thể dục, cũng như khiêng vác hơn 10 cân Anh trong tuần đầu tiên.
 - Dành đủ thì giờ nghỉ giữa những lần hoạt động nặng nhọc suốt cả ngày trong tuần đầu tiên.

H: Bao lâu em mới có thể tập thể thao trở lại?

- Nếu hiến PBSC hay tủy thì có những hạn chế về tập thể dục và hoạt động thể chất kéo dài sau khi hiến tặng, và sẽ ảnh hưởng đến khả năng tập hay tham gia các hoạt động thể thao. Những giới hạn này khác nhau tùy vào em được yêu cầu hiến tặng loại nào.
- Nếu hiến PBSC thì em được khuyến cáo phải:
 - Tránh các hoạt động đòi hỏi nhiều cố gắng suốt thời gian còn lại trong ngày sau khi hiến tặng.
 - Tránh nâng nhấc hay kéo đẩy vật nặng nào trong vòng bảy ngày.
 - Tránh chơi thể thao có đụng chạm trong những ngày trước khi hiến tặng trong lúc được chích thuốc, và trong bảy ngày sau khi hiến tặng.
- Nếu hiến tủy, thì các hạn chế sẽ nhiều hơn:

- Trong tuần một, em được khuyến cáo không nâng nhấc vật nặng, gập người hay tập thể dục; không nâng nhấc hơn 10 cân Anh; và nghỉ đủ thời gian giữa những hoạt động nặng nhọc trong ngày.
- Cho tới tuần hai, em được khuyến cáo phải tránh hoạt động đòi hỏi nhiều cố gắng như chạy bộ hay chạy.
- Cho tới tuần bốn, em được khuyến cáo phải tránh các hoạt động thể thao có đụng chạm.

Vài Nét về Be The Match

H: Làm thế nào em có thể chắc chắn Be The Match là tổ chức hợp pháp?

- Tổ chức hàng đầu trong lãnh vực trị liệu tế bào, Be The Match được thành lập vào 1987 và đã giúp thực hiện hơn 92,000 đợt cấy ghép để mang đến cho bệnh nhân cơ hội phục sinh.
- Chánh phủ Hoa Kỳ đã giao phó cho Be The Match điều hành Chương Trình Cấy Ghép Tế Bào C. W. Bill Young (C. W. Bill Young Cell Transplantation Program), là chương trình liên bang hỗ trợ hiến tặng và cấy ghép tủy xương và máu dây rốn.
- Be The Match là đầu mối của hệ thống cấy ghép toàn cầu. Tiêu chuẩn của tổ chức được lập ra để bảo đảm phẩm chất chăm sóc cao cấp cho bệnh nhân và người hiến tặng, đồng thời cũng đáp ứng tiêu chuẩn quốc gia.

Hướng dẫn đàm luận: Chia sẻ video “Mừng Be The Match” với giáo viên của quý vị để cho họ biết tóm lược ngắn gọn về lịch sử của Be The Match.

Vào [BeTheMatch.org/CelebrateVideo](https://www.bethematch.org/CelebrateVideo).

H: Be The Match 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, bao gồm:
 - Đưa điều lệ chánh thức về Be The Match Trong Học Xá vào trường học. Vào BeTheMatchOnCampus.org để tham gia vào nỗ lực nền tảng của học sinh khắp quốc gia hợp tác để gây quỹ, hướng dẫn và lập Danh Sách Vị Cứu Tinh trong học xá. Tham gia điều lệ sẽ tạo kỹ năng lãnh đạo, có sơ yếu lý lịch tốt và nhiều thứ khác.
 - Tổ chức tuyển dụng người hiến tặng tại học xá. Vào BeTheMatch.org/Donor-Drive để biết thông tin về việc sắp xếp.
 - Khuyến khích học sinh tham gia và giúp quảng bá sứ mệnh của Be The Match qua mạng xã hội.
 - Giúp kể câu chuyện hiến tặng cho học sinh và cộng đồng học xá qua báo chí học đường và các kênh khác.

Các tài nguyên người hiến tặng khác

- Vào BeTheMatch.org/DonorToolkit rồi bấm vào “Trò Chuyện với Nhà Giáo Dục” để biết thêm tài nguyên, bao gồm thư giới thiệu từ Be The Match, giải thích nhu cầu có người hiến tặng và những gì bao gồm trong tiến trình. Chia sẻ thư này cho giáo viên, huấn luyện viên, cố vấn, chủ nhiệm hay bất cứ giáo viên nào khác có thể cần chấp thuận thời gian nghỉ của quý vị.