



Εθελοντική Αιμοδοσία

Τι πρέπει να γνωρίζει ο υποψήφιος αιμοδότης

- Η **αιμοδοσία** είναι εντελώς ανώδυνη και ακίνδυνη διαδικασία, που διαρκεί λίγα λεπτά της ώρας
- Το αίμα χρησιμοποιείται ως θεραπευτικό μέσο και όχι μόνο για αντικατάσταση του χαμένου όγκου αίματος
- Κάθε υγιής άνδρας ή γυναίκα, ηλικίας 18-65 ετών, μπορεί να δίνει 350-450cc αίμα
- Για νέους ηλικίας 17 ετών χρειάζεται γραπτή συγκατάθεση γονέων ή κηδεμόνων
- Ο ανθρώπινος οργανισμός έχει περίπου 6 λίτρα αίματος. Στην Αιμοδοσία δίνουμε μόνο 450 ml, δηλαδή λιγότερο από μισό λίτρο
- Το αίμα αναπληρώνεται σε μερικές ώρες
- Η συχνότητα με την οποία μπορεί να δίνει κανείς αίμα είναι για τους άνδρες 3-4 φορές το χρόνο και για τις γυναίκες 2-3 φορές το χρόνο
- Πριν την αιμοδοσία γίνεται έλεγχος αιμοσφαιρίνης και εξέταση του αιμοδότη από γιατρό
- Ο αιμοδότης είναι προτιμότερο να είναι ξεκούραστος και να έχει συμπληρώσει τις φυσιολογικές ώρες ύπνου
- Για πρωινή **αιμοδοσία**, να έχει προηγηθεί καλό πρωινό, ενώ για την απογευματινή ο αιμοδότης μπορεί να αιμοδοτήσει 2-3 ώρες μετά το μεσημεριανό γεύμα
- Ο αιμοδότης δεν πρέπει να κάνει κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών πριν δώσει αίμα
- Ετερόζυγος της Μεσογειακής ή Δρεπανοκυτταρικής Αναιμίας μπορεί να δώσει αίμα εφ' όσον η αιμοσφαιρίνη του είναι στα φυσιολογικά επίπεδα
- Κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, του θηλασμού και 6-12 μήνες μετά τον τοκετό δεν γίνεται αιμοληψία
- Ο αιμοδότης δεν πρέπει να έχει υποβληθεί σε μετάγγιση ή σε μεγάλη χειρουργική επέμβαση ή να έχει προσβληθεί από βαριά νόσο κατά τη διάρκεια του τελευταίου χρόνου
- Δεν μπορεί να αιμοδοτήσει άτομο που έχει προσβληθεί από ελονοσία, φυματίωση, ηπατίτιδα, σύφιλη, μελιταίο πυρετό, AIDS, ή πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη που αντιμετωπίζεται με ινσουλίνη, καρδιακό ή άλλο σοβαρό νόσημα
- Πρόσωπο του οποίου η σεξουαλική συμπεριφορά δεν είναι σταθερή και συνεπάγεται υψηλό κίνδυνο μετάδοσης λοιμωδών νοσημάτων αποκλείεται μόνιμα από την αιμοδοσία
- Κάθε πρόβλημα υγείας που ενδεχομένως έχει ο υποψήφιος αιμοδότης, πρέπει να συζητείται με τον υπεύθυνο γιατρό της αιμοδοσίας, ο οποίος κρίνει τελικά για τη καταλληλότητα της προσφοράς αίματος
- Το αίμα, πριν δοθεί για μετάγγιση, ελέγχεται για τα μεταδιδόμενα νοσήματα AIDS, Ηπατίτιδα Β, Ηπατίτιδα Γ και Σύφιλη. Στη διαδικασία αυτή ακολουθούνται όλοι οι δεοντολογικοί κανόνες και τηρείται αυστηρά το απόρρητο

- Σε περίπτωση προσωρινού ή μόνιμου αποκλεισμού από την **αιμοδοσία**, ο γιατρός δίνει την κατάλληλη συμβουλή
- Η καλή επικοινωνία μεταξύ του αιμοδότη και του προσωπικού της αιμοδοσίας διατηρεί τη σχέση εμπιστοσύνης και διασφαλίζει την καλή ποιότητα του αίματος που παρέχεται στους ασθενείς, οι οποίοι χρειάζονται αίμα και τα παράγωγά του
- Ο κάθε αιμοδότης μπορεί να βοηθήσει τρία άτομα. Ένας θα πάρει πλάσμα, κάποιος άλλος τα αιμοπετάλια και κάποιος τρίτος τα ερυθρά αιμοσφαίρια
- Τα υλικά της αιμοδοσίας είναι αποστειρωμένα, μιας χρήσης και δεν υπάρχει κίνδυνος για μετάδοση νοσημάτων

*** Η εθελοντική συμμετοχή σας στην ομάδα αιμοδοτών θα βοηθήσει στην επάρκεια αίματος και θα επισφραγίσει την ασφάλεια της μετάγγισης**

Συμβουλές μετά την αιμοδοσία

- Μην καπνίσετε, μην οδηγήσετε για 1 ώρα.
- Πιείτε περισσότερα υγρά απ' ότι συνήθως τις 4 επόμενες ώρες.
- Μην πιείτε οινόπνευματώδη παρά μετά 6 ώρες και αφού πάρετε το κανονικό σας γεύμα
- Αν αιμορραγήσει το σημείο φλεβοκέντησης σηκώστε ψηλά το χέρι σας και πιέσετε το σημείο εκείνο.
- Βγάλτε το λευκοπλάστη ή τον επίδεσμο από το χέρι σας μετά από 3 ώρες.
- Αν αισθανθείτε ζάλη, ξαπλώστε ή καθίστε κάτω με το κεφάλι ανάμεσα στα γόνατά σας.

***Το αίμα λαμβάνεται και χορηγείται εντελώς δωρεάν**

**ΚΕΝΤΡΟ ΑΙΜΑΤΟΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ**