

Ποιος μπορεί να δώσει Αίμα

Μπορείς να προσφέρεις αίμα εάν...

- **Είσαι μεταξύ 18 και 65 ετών.** Μπορείς σε ειδικές περιπτώσεις και εφόσον ο ιατρός το επιτρέπει να δώσεις αίμα, εάν είσαι 17 ετών ή πάνω από 65.
- **Ζυγίζεις πάνω από 50kg.** Στις περισσότερες περιπτώσεις, εάν είσαι κάτω από 50 Kg, μπορεί να μην είναι ασφαλές να προσφέρεις αίμα.
- **Είσαι υγιής.** Το αίμα από έναν άρρωστο άνθρωπο ή κάποιον που παίρνει φάρμακα μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για αυτόν που θα το πάρει. Δεν θα μπορέσεις να προσφέρεις αίμα εάν είχες στο παρελθόν ίκτερο ή ηπατίτιδα ή εάν είχες κάποια μορφή καρκίνου, καρδιοπάθειας, επιληψία ή κάποια αιμορραγική διαταραχή. Εάν έχεις ερωτήσεις για κάποια συγκεκριμένα φάρμακα που παίρνεις, επικοινωνήσε με τον υπεύθυνο της αιμοδοσίας.
- **Έχεις ασφαλή τρόπο ζωής.** Πράγματα και συμπεριφορές που θεωρούνται υψηλού κινδύνου, όπως η λήψη ουσιών, πολλαπλοί ερωτικοί σύντροφοι, τατουάζ ή piercings που έγιναν τους τελευταίους 6 μήνες. Για τη δική σου ασφάλεια δεν μπορείς να προσφέρεις αίμα, εάν κάνεις πρωταθλητισμό και προετοιμάζεσαι για κάποιο μεγάλο αθλητικό γεγονός ή εάν κάνεις κάποιο επικίνδυνο επάγγελμα.
- **Είσαι αποφασισμένος να βοηθάς τους άλλους.** Τόσο απλά.

Δε θα μπορείς να δώσεις αίμα εάν:

- Δεν πληρείς τα βασικά κριτήρια για αιμοδοσία.
- Δεν έχεις φάει κάτι τρεις – τέσσερις ώρες πριν αιμοδοτήσεις.
- Έχεις κάποια λοίμωξη (έστω και απλό κρυολόγημα!) -χρειάζεται να είσαι ελεύθερος συμπτωμάτων- τουλάχιστον για 7 ημέρες.
- Εάν παίρνεις κάποια αντιβιοτικά, πρέπει να περιμένεις τουλάχιστον για μία εβδομάδα, αφού τελειώσεις τη θεραπεία.
- Είχες κάποιο μεγάλο χειρουργείο τους τελευταίους έξι μήνες.
- Έχεις προγραμματίσει κάποια χειρουργική επέμβαση μέσα στις επόμενες έξι εβδομάδες.
- Είσαι έγκυος ή έχεις γεννήσεις τους προηγούμενους τρεις μήνες.
- Θηλάζεις το μωρό σου και δεν έχουν περάσει 6 μήνες από τον τοκετό.
- Έχεις επισκεφτεί περιοχή με ελονοσία.
- Είχες σεξουαλική επαφή τους τελευταίους έξι μήνες με κάποιον που δεν γνωρίζεις καλά.
- Υποπτεύεσαι ότι μπορεί να έχεις κολλήσει κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα όπως AIDS ή Σύφιλη.
- Εάν γνωρίζεις ότι έχεις κολλήσει κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα όπως AIDS ή Σύφιλη.
- Παίρνεις αγωγή με αντιβιοτικά ή έχεις κάποια άλλη σοβαρή ασθένεια.

Διαδικασία Αιμοδοσίας

Η ιδέα να προσφέρεις αίμα μπορεί να σε φοβίζει, όμως δεν χρειάζεται να ανησυχείς -αφού οι άκρως εξειδικευμένοι νοσηλευτές/τριες θα φροντίσουν ώστε αυτή η 20λεπτη εμπειρία να είναι όσο το δυνατόν πιο ευχάριστη.

Πριν πας να δώσεις αίμα, φρόντισε για τα παρακάτω:

1. Σιγουρέψου ότι πληρείς τα κριτήρια αποδοχής του αιμοδότη και δεν ισχύει για σένα κάποιο από τα κριτήρια αποκλεισμού.
2. Να έχεις φάει ένα ελαφρύ γεύμα 3 με 4 ώρες πριν δώσεις αίμα.
3. Την ημέρα που θα δώσεις αίμα να παίρνεις πολλά υγρά, τόσο πριν όσο και μετά την αιμοδοσία.

Πράγματα που πρέπει να κάνεις μετά την αιμοδοσία

1. Χαλάρωσε και πιες αρκετά υγρά. Τα υγρά θα βοηθήσουν να αντικατασταθεί ο όγκος αίματος που χάθηκε. Καλό είναι την υπόλοιπη μέρα να πιεις αρκετά υγρά (όχι αλκοολούχα).
2. Κράτα τον επίδεσμο στο χέρι σου καθαρό και στεγνό για λίγη ώρα.
3. Εάν ο επίδεσμος στο χέρι σου ματώσει, σήκωσε το χέρι ψηλά και πίεσε με δύναμη μέχρι να σταματήσει το αίμα.
4. Να αποφύγεις να σηκώσεις βαριά αντικείμενα με το χέρι που έδωσες αίμα την ημέρα της αιμοδοσίας.
5. Εάν αισθανθείς αδυναμία ή ζάλη, ξάπλωσε ανάσκελα και σήκωσε ψηλά τα πόδια σου.
6. Εάν σε ανησυχεί ελαφρύς πόνος στο χέρι που έδωσες αίμα ή δεις μελανιά σε αυτό το σημείο, επικοινωνήσε με τον γιατρό της αιμοδοσίας.

Η διαδικασία αναπλήρωσης του αίματος

- Το σώμα σου θα αντικαταστήσει το πλάσμα (το υγρό στοιχείο του αίματος) μέσα σε 24 ώρες. Τα ερυθρά αιμοσφαίρια θα χρειαστούν τρεις με τέσσερις μέρες για να αποκατασταθούν, ενώ ο σίδηρος θα έχει αναπληρωθεί μέσα σε έξι με οκτώ εβδομάδες.

Συχνές Ερωτήσεις

- Γιατί πρέπει να συμπληρώνω το ερωτηματολόγιο κάθε φορά που δίνω αίμα;

Μας επιτρέπει να εκτιμήσουμε εάν πληρείς τις βασικές προϋποθέσεις προκειμένου να είσαι εσύ ασφαλής τη δεδομένη στιγμή, αλλά και προκειμένου το αίμα που προσφέρεις να είναι όσο το δυνατόν πιο ασφαλές γι' αυτόν που θα το πάρει.

- Επιτρέπεται να έχω φάει πριν την αιμοδοσία;

Βεβαίως. Στην ουσία επιβάλλεται, αφού δε θα μπορέσεις να αιμοδοτήσεις, εάν δεν έχεις φάει κάτι ελαφρύ τις προηγούμενες τρεις με τέσσερις ώρες. Επίσης θα ήταν καλό να αυξήσεις την κατανάλωση υγρών (όχι αλκοολούχων) τόσο πριν όσο και μετά την αιμοδοσία.

- Πόσο συχνά μπορώ να δίνω αίμα;

Το μεσοδιάστημα μεταξύ δύο αιμοδοσιών πρέπει να είναι τρεις μήνες, το οποίο σημαίνει ότι μπορείς να δίνεις αίμα τέσσερις φορές τον χρόνο. Οι γυναίκες μπορούν να δίνουν αίμα τρεις φορές τον χρόνο. Οι δότες αιμοπεταλίων μπορούν να δίνουν αιμοπετάλια συχνότερα.

- Μπορώ να κολλήσω AIDS κατά την αιμοδοσία;

Με κανέναν τρόπο. Όλα τα σετ που χρησιμοποιούνται είναι μίας χρήσης, αποστειρωμένα και αχρηστεύονται μετά από κάθε χρήση.

- Τι είναι η περίοδος του παραθύρου;

Είναι ο χρόνος που μεσολαβεί από τη στιγμή που κάποιος μολυνθεί από έναν ιό (π.χ AIDS ή και άλλοι ιοί) μέχρι τη στιγμή που αυτός ο ιός μπορεί να ανιχνευθεί. Ο κίνδυνος για την αιμοδοσία βρίσκεται στο γεγονός ότι ενώ ο αιμοδότης σε αυτή την περίοδο είναι “αρνητικός” ο ιός βρίσκεται το αίμα του και θεωρητικά μπορεί να μεταδοθεί μέσω της μετάγγισης στον ασθενή που θα πάρει το αίμα του. Με τις σύγχρονες τεχνολογίες που χρησιμοποιούνται για τον έλεγχο του αίματος, αυτή η περίοδος έχει κατά πολύ μειωθεί φτάνοντας τις 5-11 ημέρες.

- Μπορώ να δίνω αίμα κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως;

Ναι, εάν αισθάνεσαι καλά και η αιμοσφαιρίνη σου είναι στα επιτρεπτά όρια.

- Μπορώ να δώσω αίμα εάν είμαι έγκυος;

Όχι. Οι έγκυες καθώς και οι μητέρες που θηλάζουν, δεν πρέπει να δίνουν αίμα (ισχύει για όλη της περίοδο του θηλασμού). Μπορούν να αιμοδοτήσουν 6 μήνες μετά τον τοκετό.

- Πόση ώρα διαρκεί η αιμοδοσία;

Η όλη διαδικασία διαρκεί περίπου 20-30 λεπτά, εάν υπολογίσει κανείς και τον χρόνο συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου και του ιατρικού ελέγχου. Η πράξη της αιμοδοσίας από μόνη της διαρκεί μόνο δέκα λεπτά.

- Τι γίνεται εάν έχω χαμηλό σίδηρο;

Εάν έχεις σιδηροπενία, θα πρέπει να απευθυνθείς στον γιατρό σου για να διερευνηθεί η αιτία. Μπορεί να διορθωθεί με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή. Εάν παράλληλα έχεις και αναιμία τότε δεν μπορείς να δώσεις αίμα. Συχνές αιμοδοσίες μπορεί να επιδεινώσουν προϋπάρχουσα σιδηροπενία.

- Πονάει εάν κανείς δίνει αίμα;

Όχι. Το απλό τρύπημα του δακτύλου για τον έλεγχο της αιμοσφαιρίνης και η είσοδος της βελόνης κατά την αιμοδοσία μπορεί να προκαλέσουν τη συγκεκριμένη στιγμή μια ελαφρά ενόχληση, η οποία δεν παραμένει κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

- Πόσο αίμα θα μου πάρετε;

Θα δώσεις περίπου 450 ml αίματος.

- Σε πόσο χρόνο ο οργανισμός μου θα αναπληρώσει το αίμα που έδωσα;

Ο ανθρώπινο οργανισμός αναπληρώνει τον όγκο αίματος (πλάσμα) μέσα σε 24 ώρες. Τα ερυθρά αναπληρώνονται από τον μυελό των οστών μέσα στις επόμενες τρεις με τέσσερις ημέρες, ενώ ο σίδηρος αναπληρώνεται περίπου μετά από έξι με οκτώ εβδομάδες.

- Θα αισθάνομαι “περίεργα” κατά τη διάρκεια της αιμοδοσίας;

Μερικοί αιμοδότες περιγράφουν μια “**παράξενη**” **αίσθηση** κατά τη διάρκεια της αιμοδοσίας. Υπάρχει περίπτωση να αισθανθείς ότι ζαλίζεσαι, και τότε θα διακόψουμε αμέσως την αιμοδοσία.

- Την ώρα που θα δίνω αίμα θα είμαι μόνος μου;

Όχι. Θα υπάρχει πάντα δίπλα σου μία νοσηλεύτρια/της που θα σε προσέχει.

- Πώς θα αισθάνομαι μετά την αιμοδοσία;

Οι συστηματικοί αιμοδότες συνήθως αισθάνονται καλά. Οι περισσότεροι αιμοδότες δεν αναφέρουν καμία ενόχληση εάν τις επόμενες τέσσερις ώρες καταναλώσουν αρκετά υγρά. Λίγοι άνθρωποι αισθάνονται μία μικρή αδυναμία και λιγότεροι αναφέρουν τάση προς λιποθυμία. Αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό και δεν πρέπει να σε ανησυχεί.

- Τι θα γίνει εάν αισθανθώ ζαλάδα ή λιποθυμήσω;

Εάν αισθανθείς ελαφριά ζάλη, ξάπλωσε κάτω ή καθιστός με το κεφάλι στα γόνατα. Στην σπάνια περίπτωση που θα αισθανθείς ότι λιποθυμάς, ξάπλωσε και σήκωσε τα πόδια σου σε υψηλότερο σημείο. Μην αγχώεσαι και παρέμεινε σε αυτή τη θέση για λίγο διάστημα. Συνήθως μετά από λίγα λεπτά τα συμπτώματα υποχωρούν.

- Τι να κάνω εάν το χέρι μου αιμορραγήσει ή μελανιάσει;

Στην περίπτωση που παρατηρήσεις ότι το σημείο από όπου σου πήραν αίμα αιμορραγεί, σήκωσε το χέρι σου ψηλά και πίεσε δυνατά το σημείο που αιμορραγεί μέχρι να σταματήσει. Εάν ανησυχείς για την εμφάνιση μελανιάς στο χέρι από το οποίο έδωσες αίμα, επικοινωνήσε με τον ιατρό της αιμοδοσίας.

- Για πόσο χρόνο μπορεί να αποθηκευτεί το αίμα;

Τα συμπυκνωμένα ερυθρά μπορούν να αποθηκευτούν για χρονικό διάστημα μέχρι 35 ή 42 ημέρες. Άλλα προϊόντα έχουν μικρότερο χρόνο αποθήκευσης.

- Τι έλεγχοι γίνονται στο αίμα μου;

HIV 1, 2, σύφιλη, ηπατίτιδα Β και C καθώς και για τον ιό HTLV.

Επίσης προσδιορίζεται η ομάδα αιματός σου, ενώ από το 2009 όλες οι μονάδες ελέγχονται και με μοριακές τεχνικές για την ηπατίτιδα Β, C και τον HIV.

- Πότε μπορώ να μάθω την ομάδα αίματος μου;

Δύο με τρεις ημέρες μετά την αιμοδοσία μπορείς να απευθυνθείς στην υπηρεσία που έδωσες αίμα και να μάθεις την ομάδα σου. Εάν έχεις ζητήσει να βγει κάρτα αιμοδότη τότε θα πάρεις την κάρτα όπου θα αναγράφεται και η ομάδα αίματος σου.

- Τι σημαίνει να έχεις σπάνια ομάδα αίματος;

Σημαίνει απλά ότι το αίμα σου περιλαμβάνει έναν σπάνιο συνδυασμό αντιγόνων και γι' αυτό τον λόγο είναι χρήσιμο να το γνωρίζει η αιμοδοσία.

- Εάν είμαι αιμοδότης και χρειαστώ αίμα, θα βρω αμέσως;

Τις περισσότερες φορές ναι. Υπάρχει περίπτωση όμως, εάν χρειάζονται πολλές μονάδες ή ανήκεις σε σπάνια ομάδα αίματος αυτό να είναι δύσκολο. Αυτός είναι και ένας επιπλέον λόγος που η αιμοδοσία πρέπει να στηρίζεται στους συστηματικούς εθελοντές αιμοδότες και όχι στους αιμοδότες που δίνουν μόνο όταν έχει ανάγκη κάποιος δικός τους άνθρωπος. Σε κάθε περίπτωση πάντως **η αιμοδοσία θα κάνει ότι είναι δυνατόν προκειμένου να μην αντιμετωπίσεις πρόβλημα.**