

Όλα όσα θα ήθελες να ξέρεις,
για την αιμοδοσία...



Την ημέρα της αιμοδοσίας θα πρέπει ...

- Να είσαι υγιής και να μην έχεις συμπτωματολογία ίωσης ή αλλεργίας (πονοκέφαλο, καταρροή, βήχα κ.λπ.)
- Να έχεις κοιμηθεί τουλάχιστον 5-6 ώρες το προηγούμενο βράδυ
- Να έχεις πάρει ένα ελαφρύ γεύμα (σε περίπτωση κανονικού γεύματος να έχουν περάσει 2-3 ώρες)
- Να έχεις πιείς αρκετό νερό
- Να φοράς άνετα ρούχα
- Εάν έχεις χαμηλή πίεση, θα βοηθήσει η λήψη κάποιου αλμυρού snack

Φθάνοντας στην Αιμοδοσία

- Θα συμπληρώσεις ένα σύντομο ιστορικό. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να είσαι ειλικρινής
 - Αμέσως μετά ο γιατρός, θα μετρήσει την πίεση και την αιμοσφαιρίνη σου και θα σου κάνει σύντομες ερωτήσεις σχετικά με το ιατρικό σου ιστορικό
 - Μπορείς να συζητήσεις με τον γιατρό ό,τι απορίες, αμφιβολίες ή ενδοιασμούς έχεις σχετικά με την αιμοδοσία
 - Να θυμάσαι ότι μπορείς να σταματήσεις τη διαδικασία της αιμοδοσίας σε όποιο σημείο θελήσεις

Διαδικασία αιμοληψίας

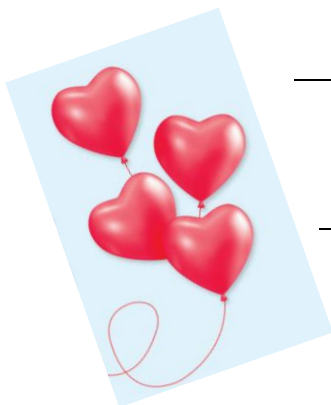
- Στην αιμοληψία χρησιμοποιούνται αποστειρωμένα και μιας χρήσης υλικά
- Συλλέγουμε 3 δείγματα αίματος για τον έλεγχο της ομάδας αίματος και για HIV, HTLV, Ηπατίτιδα Β και C και Σύφιλη
- Η διάρκεια της αιμοληψίας είναι περίπου 10 λεπτά
- Ο όγκος αίματος που θα προσφέρεις είναι περίπου 450 ml και αναπληρώνεται σε 24 περίπου ώρες, ενώ τα ερυθρά αιμοσφαίρια σε 4 περίπου εβδομάδες

Μετά την αιμοδοσία...

- Θα σου προσφέρουμε ένα μικρό σνακ και χυμό πορτοκάλι
- Θα παραμείνεις στο χώρο για λίγο, ώστε να βεβαιωθούμε ότι είσαι απολύτως καλά
- Καλό είναι :
 - Να μην καπνίσεις για τουλάχιστον 2 ώρες
 - Να μην καταναλώσεις αλκοόλ
 - Να μην εκτεθείς σε υψηλές θερμοκρασίες
 - Να μη σηκώσεις μεγάλο βάρος με το χέρι που έδωσες αίμα
 - Να αποφύγεις την πολύωρη ορθοστασία και την έντονη άσκηση
- Οι περισσότεροι αιμοδότες αισθάνονται καλά μετά την αιμοδοσία , αν παρόλα αυτά αισθανθείς ζαλάδα ή αδιαθεσία, ενημέρωσε αμέσως το προσωπικό της αιμοδοσίας.
- Αν αισθανθείς ζαλάδα, αφού έχεις φύγει από το χώρο της αιμοδοσίας, κάθισε με το κεφάλι ανάμεσα στα γόνατα ή ξάπλωσε βάζοντας τα πόδια ψηλά
- Αν αιμορραγήσει το σημείο που έγινε η αιμοληψία πίεσε το και σήκωσε το χέρι ψηλά
- Αν παρουσιάσεις κάποια ασθένεια σε μικρό διάστημα αφότου έδωσες αίμα ή αν αμφιβάλεις για την ακρίβεια των απαντήσεων που έδωσες στο ιατρικό ιστορικό, ειδοποίησε αμέσως την Αιμοδοσία
- Τα αποτελέσματα των εξετάσεων σου είναι εμπιστευτικά και ενημερώνεσαι για επανέλεγχο με εχεμύθεια, μόνο εφόσον υπάρξει κάποιο θετικό αποτέλεσμα

Άλλες Χρήσιμες Πληροφορίες

- Το αίμα που δίνεις διαχωρίζεται στα συστατικά του (ερυθρά, αιμοπετάλια και πλάσμα) και έτσι βοηθάς στη μετάγγιση έως και τριών ασθενών
- Ο μέσος ενήλικας διαθέτει 4-5 lt αίματος
- Το αίμα διαρκεί 35-42 ημέρες
- Μπορείς να αιμοδοτείς κάθε τρεις μήνες
- Εάν αποκλειστείς, έχεις δικαίωμα να ενημερωθείς για την αιτία και τη χρονική διάρκεια του αποκλεισμού σου. Ο λόγος του αποκλεισμού σου μπορεί να μη σχετίζεται με το ιατρικό σου ιστορικό.
- Σε κάθε αιμοδοσία χάνεις σίδηρο. Εάν είσαι συστηματικός αιμοδότης (2-3 φορές το χρόνο) μπορεί να χρειαστεί να πάρεις χάπια σιδήρου ακόμα και εάν έχεις καλό αιματοκρίτη.
- Εάν είσαι γυναίκα, βρίσκεσαι στην εμμηνόπαυση και έχεις χαμηλό αιματοκρίτη, μπορεί να μην ευθύνεται για αυτό η αιμοδοσία. Καλό θα είναι να συμβουλευτείς το γιατρό σου.
- Η ευθύνη για τη μετάγγιση των ασθενών ανήκει αποκλειστικά στο Εθνικό Σύστημα Αιμοδοσίας και η προτεραιοποίηση της γίνεται βάσει ιατρικής αναγκαιότητας.
- Το αίμα δεν παράγεται και δεν υπάρχει υποκατάστατο του. Προσφέρεται μόνο από εθελοντές αιμοδότες, οι οποίοι είναι και στατιστικά η ασφαλέστερη πηγή αίματος.
- Πληροφορίες για την **Ταυτότητα του Εθελοντή Αιμοδότη** μπορείς να βρεις στο [Εθνικό Μητρώο Αιμοδοτών](https://blooddonorregistry.gr/) : <https://blooddonorregistry.gr/> τηλ: 2152157865 (Δευτέρα έως Παρασκευή 09.00-17.00)



Σ' ευχαριστούμε για την
πολύτιμη προσφορά σου