



ΔΙΚΤΥΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΑΙΜΟΔΟΤΕΣ

Μπορείς να προσφέρεις αίμα , αν

- είσαι μεταξύ 18 - 60 ετών
- ζυγίζεις πάνω από 50 kg
- δεν έχεις κάποιο σοβαρό ή χρόνιο πρόβλημα υγείας
- δεν έχεις νοσήσει από ηπατίτιδα ή AIDS
- κάνεις ασφαλή τρόπο ζωής (π.χ. δεν είσαι ή ήσουν χρήστης ναρκωτικών ουσιών, δεν είχες περιστασιακές σεξουαλικές σχέσεις χωρίς προφύλαξη τους τελευταίους 6 μήνες
- δεν είσαι έγγυος
- δεν θηλάζεις το μωρό σου

Πρίν δώσεις αίμα χρειάζεται

- Να έχει κοιμηθεί καλά το προηγούμενο βράδυ και να είσαι ξεκούραστος/η
- Να έχεις φάει ένα ελαφρύ γεύμα 3 – 4 ώρες πριν δώσεις αίμα
- Να έχεις πιει 2 - 3 ποτήρια νερό ή χυμό πριν την αιμοδοσία και καθόλου αλκοόλ
- Να φοράς άνετα ρούχα
- Να απαντήσεις ειλικρινά στο ιατρικό ερωτηματολόγιο του αιμοδότη που θα χρειαστεί να συμπληρώσεις για την ασφάλειά σου και την ασφάλεια των ασθενών που θα μεταγγισθούν.

Μετά την αιμοδοσία

- Να χαλαρώσεις και να πιεις πολλά υγρά . Τα υγρά θα βοηθήσουν να αντικατασταθεί ο όγκος αίματος που χάθηκε. Καλό είναι την υπόλοιπη μέρα να πιείς αρκετά υγρά (όχι αλκοολούχα)
- Να μην καπνίσεις για τουλάχιστον 2 ώρες
- Να μην καταναλώσεις αλκοόλ και να μην εκτεθείς σε υψηλές θερμοκρασίες
- Να μη σηκώνεις μεγάλο βάρος με το χέρι που έδωσε αίμα
- Να αποφύγεις την πολύωρη ορθοστασία και την έντονη άσκηση.
- Εάν αισθανθείς αδυναμία ή ζάλη, ξάπλωσε ανάσκελα και σήκωσε ψηλά τα πόδια σου.

Άλλες χρήσιμες πληροφορίες

- Το αίμα που δίνεις θα διατεθεί στους συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη, χωρίς διακρίσεις
- Μπορούμε να δίνουμε αίμα κάθε τρεις μήνες

- Η ποσότητα αίματος που δίνουμε είναι περίπου 450 ml
- Ο όγκος του αίματος αναπληρώνεται το πρώτο 24ωρο και τα ερυθρά στις επόμενες 4-5 ημέρες
- Η διάρκεια της αιμοδότησης είναι περίπου 10 λεπτά, ενώ η συνολική διάρκεια της αιμοδοσίας φθάνει τα 20 έως 30 λεπτά μαζί με τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και την ιατρική εξέταση

Κάθε πρόβλημα υγείας (παροδικό ή μόνιμο) που ενδεχομένως έχει ο υποψήφιος αιμοδότης, πρέπει να συζητείται με τον υπεύθυνο γιατρό της Αιμοδοσίας, ο οποίος θα αποφασίσει τελικά για την καταλληλότητα του αιμοδότη.

Πριν την αιμοδοσία δίδεται ένα μικρό ιστορικό υγείας, με σκοπό να προστατεύσει την υγεία του αιμοδότη και του ασθενούς.

Τηρείται απόλυτη εχεμύθεια στα δεδομένα υγείας του αιμοδότη.

Κατά την αιμοδοσία χρησιμοποιούνται, αποκλειστικά, αποστειρωμένα και μίας χρήσης υλικά.

Πηγή: <http://ekea.gr/>