

# **ΕΚΕΑ ΓΝΑ 'ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ'**

## **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, μάθε λεπτομέρειες.
- **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 συνέπειές 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 την 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.

### **Υπάρχουν στιγμές που ακόμη και ο πιο υγιής άνθρωπος δεν πρέπει να προσφέρει αίμα**

Πριν έρθεις στην αιμοδοσία, διάβασε για αυτά που μπορεί να μην σου επιτρέπουν προσωρινά να προσφέρεις αίμα. Εάν δεν είσαι σίγουρος ότι επιτρέπεται να δώσεις αίμα, σε προσκαλούμε να επικοινωνήσεις μαζί μας ή ρώτα τον υπεύθυνο της αιμοδοσίας.

### **Το ερωτηματολόγιο του αιμοδότη**

Η υγεία και η ασφάλεια των αιμοδοτών είναι τόσο σημαντική όσο και η ασφάλεια των ασθενών που μεταγγίζονται, για αυτόν τον λόγο πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι δεν κινδυνεύεις όταν προσφέρεις αίμα. Για αυτό θα σου ζητηθεί να συμπληρώσεις ένα ερωτηματολόγιο (ιστορικό) κάθε φορά που θέλεις να προσφέρεις αίμα.

# Πότε δεν επιτρέπεται να Αιμοδοτήσω

Παρά τις καλύτερες προθέσεις που μπορείς να έχεις, δυστυχώς υπάρχουν καταστάσεις που δεν σου επιτρέπουν να δώσεις αίμα για κάποιο χρονικό διάστημα. Διάβασε για αυτές πριν επισκεφτείς κάποια αιμοδοσία και βεβαιώσου ότι δεν ισχύει τίποτε από αυτά.

## Δεν θα μπορείς να δώσεις αίμα εάν:

- Δεν πληροίς 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. Σε παρακαλούμε να το συζητήσεις με τον υπεύθυνο της αιμοδοσίας ή επικοινωνήσε μαζί μας.

## Οι ειλικρινείς απαντήσεις σου είναι ΖΩΤΙΚΗΣ σημασίας!!!

Το **Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας** (Ε.ΚΕ.Α.) και όλες οι Υπηρεσίες Αιμοδοσίας έχουν υποχρέωση έναντι των ασθενών που μεταγγίζουν να παρέχουν ασφαλές αίμα και προϊόντα αίματος. Για αυτόν τον λόγο είναι ζωτικής σημασίας να είσαι ειλικρινής μαζί μας πριν δώσεις αίμα. Δεν έχουμε καμιά διάθεση να σε υποτιμήσουμε ή να σε προσβάλουμε. Απλά θέλουμε το καλύτερο τόσο για τους αιμοδότες όσο και για τους ασθενείς.

Εάν έχεις αμφιβολίες ή ερωτήσεις, συζήτησε της με κάποιον από το προσωπικό στην πλησιέστερη σε εσένα αιμοδοσία ή [επικοινωνήσε](#) μαζί μας.

# Διαδικασία Αιμοδοσίας

Η ιδέα να προσφέρεις αίμα μπορεί να σε φοβίζει, όμως δεν χρειάζεται να ανησυχείς -αφού οι άκρως εξειδικευμένοι νοσηλευτές/τριες μας- 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 πληροίς 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.

## Τι θα συμβεί μόλις φτάσεις στην αιμοδοσία:

1. Μόλις φθάσεις στην αίθουσα αναμονής θα πρέπει να συμπληρώσεις το ερωτηματολόγιο του αιμοδότη.
2. Αυτό συμπληρώνεται κάθε φορά που δίνεις αίμα.
3. Μετά θα ελέγξουν την αιμοσφαιρίνη σου (με ένα μικρό τσίμπημα στο δάκτυλο).
4. Μετά, θα ελέγξουμε την πίεση και τις σφίξεις σου. Μπορεί να χρειαστεί να ερωτηθείς για μερικά πράγματα που αφορούν το ιατρικό σου ιστορικό.
5. Εάν όλα είναι καλά, θα περάσεις στην αίθουσα αιμοληψιών, όπου θα ξεκινήσεις να δίνεις αίμα.
6. Στην διάρκεια της αιμοδοσίας θα ξαπλώσεις στις ειδικές καρέκλες, και θα χαλαρώσεις για 10 λεπτά. Σε αυτόν τον χρόνο θα δώσεις περίπου 450 ml αίμα, ούτε καν μισό λίτρο. Μόνο με αυτό θα έχεις καταφέρει να σώσεις τρεις ζωές. Δεν είναι καταπληκτικό!
7. Μετά την αιμοδοσία δεν θα πρέπει να βιαστείς. Θα σου προσφέρουμε φρυγανιά, τυράκια και πορτοκαλάδα. Πρέπει να είμαστε βέβαιοι ότι αισθάνεσαι τελείως καλά πριν φύγεις.  
**Θα σε ξαναδούμε σε 90 ημέρες!**

## 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 πιείς 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, μην ανησυχείς αλλά επικοινωνήσε μαζί μας και ζήτα να μιλήσεις με τον υπεύθυνο ιατρό.

### **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.
- Εάν έχεις και άλλες ερωτήσεις σχετικά με όλη τη διαδικασία, επισκέψου τη σελίδα με τις [συχνές ερωτήσεις](#) ή [επικοινωνήσε](#) μαζί μας.