

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

Η εθελοντική αιμοδοσία σώζει ζωές.

Η έλλειψη και η ανεπάρκεια αίματος είναι μια κατάσταση που θέτει σε άμεσο κίνδυνο την ζωή όσων χρειάζονται το αίμα ως θεραπευτικό μέσο.

Γι' αυτό, η εθελοντική αιμοδοσία είναι μια χειρονομία καλής θέλησης, φροντίδας και αγάπης προς τον συνάνθρωπό μας. Δεν υπάρχει πολυτιμότερο δώρο απ' την εθελοντική αιμοδοσία, αφού στην πραγματικότητα είναι ένα δώρο ζωής γι' αυτόν που το δέχεται.

Δυστυχώς στην χώρα μας, η έλλειψη και η ανεπάρκεια αίματος είναι μια ακόμα υπαρκτή κατάσταση που έχει σαν άμεσο αποτέλεσμα να θέτει σε κίνδυνο την ζωή όσων χρειάζονται το αίμα ως θεραπευτικό μέσο

Το αίμα δεν μπορεί να διατηρηθεί για απεριόριστο χρονικό διάστημα. Συνεπώς, η ανάγκη για τακτική εθελοντική αιμοδοσία γίνεται επιτακτική δεδομένου του περιορισμένου χρόνου ζωής του αίματος και των συστατικών του.

Η εθελοντική αιμοδοσία μπορεί να επαναλαμβάνεται με ασφάλεια σ' ένα διάστημα τριών μηνών, αν ο δότης δεν διατρέχει τον κίνδυνο αναιμίας, ιδιαίτερα έλλειψη σιδήρου. Επαναλαμβανόμενη εθελοντική αιμοδοσία μετά από διάστημα τριών μηνών δεν προκαλεί κανενός είδους αδυναμία. Οι γυναίκες πριν την εμμηνόπαυση είναι περισσότερο επιρρεπείς στην έλλειψη σιδήρου, το δικό τους διάστημα εθελοντικής αιμοδοσίας είναι συνήθως μεγαλύτερο.

Η εθελοντική αιμοδοσία είναι απόλυτα ασφαλής και ο δότης δεν διατρέχει κανέναν απολύτως κίνδυνο να κολλήσει οποιαδήποτε μολυσματική ασθένεια. Το αίμα συλλέγεται χρησιμοποιώντας αποστειρωμένο εξοπλισμό. Ένας δότης μπορεί να έχει ηλικία από 18 ως 60 χρονών χωρίς να διατρέχει κανέναν απολύτως κίνδυνο για την υγεία του.

Αίμα δεν μπορούν να δώσουν :

1. Ασθενείς με AIDS και φορείς του ιού HIV, καθώς και άτομα με αυξημένο κίνδυνο για τη λοίμωξη αυτή.
2. Όσοι πάσχουν από Ηπατίτιδα Β και C.
3. Άτομα που πέρασαν ή πάσχουν από Ελονοσία.
4. Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα όπως είναι οι διάφορες καρδιακές παθήσεις, ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, η χρόνια νεφροπάθεια, η ηπατοπάθεια, οι διάφορες αναιμίες ή άλλο σοβαρό νόσημα.
5. Άτομα που κάνουν χρήση ναρκωτικών ή είναι αλκοολικοί
6. Άτομα με σοβαρές αλλεργίες

7.Γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και 6 μήνες μετά τον τοκετό.

Πρέπει να συμβουλευτείς το γιατρό της αιμοδοσίας αν:

- 1.Παίρνεις φάρμακα.
- 2.Έχεις εμβολιαστεί πρόσφατα.
- 3.Έχεις περάσει κάποια λοίμωξη πρόσφατα.
- 4.Υποπτεύεσαι συμπτώματα ή έχεις νοσήσει από κάποιο αφροδίσιο νόσημα.

Η αιμοδοσία δεν απαιτεί κάποια ιδιαίτερη προετοιμασία...

- Αίμα μπορείς να δώσεις οποιαδήποτε ώρα της ημέρας .
- Θα πρέπει να είσαι ξεκούραστος, να έχεις κοιμηθεί καλά το προηγούμενο βράδυ και να μην έχεις καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ.
- Καλά είναι πριν την αιμοληψία να έχεις πάρει ένα ελαφρύ γεύμα (π.χ. πρωινό).

Μετά την αιμοληψία...

- Πιές την πορτοκαλάδα που σου προσφέρεται και φάε κάτι ελαφρύ.
- Μην αποχωρήσεις από το σημείο της αιμοληψίας πριν σου το επιτρέψει το υπεύθυνο προσωπικό.
- Καλό είναι να αποφύγεις το κάπνισμα και την οδήγηση για 1 ώρα.
- Συνιστάται το επόμενο γεύμα να είναι καλό.
- Η λήψη πολλών υγρών, όχι όμως και του αλκοόλ, είναι απαραίτητη για την αναπλήρωση του χαμένου όγκου.
- Σε περίπτωση αιμορραγίας από το σημείο της φλεβοκέντησης σήκωσε το χέρι σου ψηλά και εφάρμοσε πίεση.

...αν σκέφτεσαι ότι στην οικογένεια σου δεν υπήρξε ποτέ ανάγκη για αίμα αρκεί να θυμηθείς ότι:

-Υποψήφιος αιμοδότης είναι κάθε υγιής άνθρωπος, ενώ υποψήφιοι δέκτες είμαστε όλοι!

Δίνοντας 1 μονάδα αίμα...

- προσφέρεις ανεκτίμητη βοήθεια στο συνάνθρωπο σου που το έχει ανάγκη και αυτή είναι η κυριότερη ανταμοιβή σου.

- δικαιούσαι αίμα σε ώρα προσωπικής ή οικογενειακής ανάγκης.
- δικαιούσαι μια φορά το χρόνο αιματολογικό έλεγχο.
- δικαιούσαι δύο ημέρες δικαιολογημένης απουσίας από την εργασία σου.