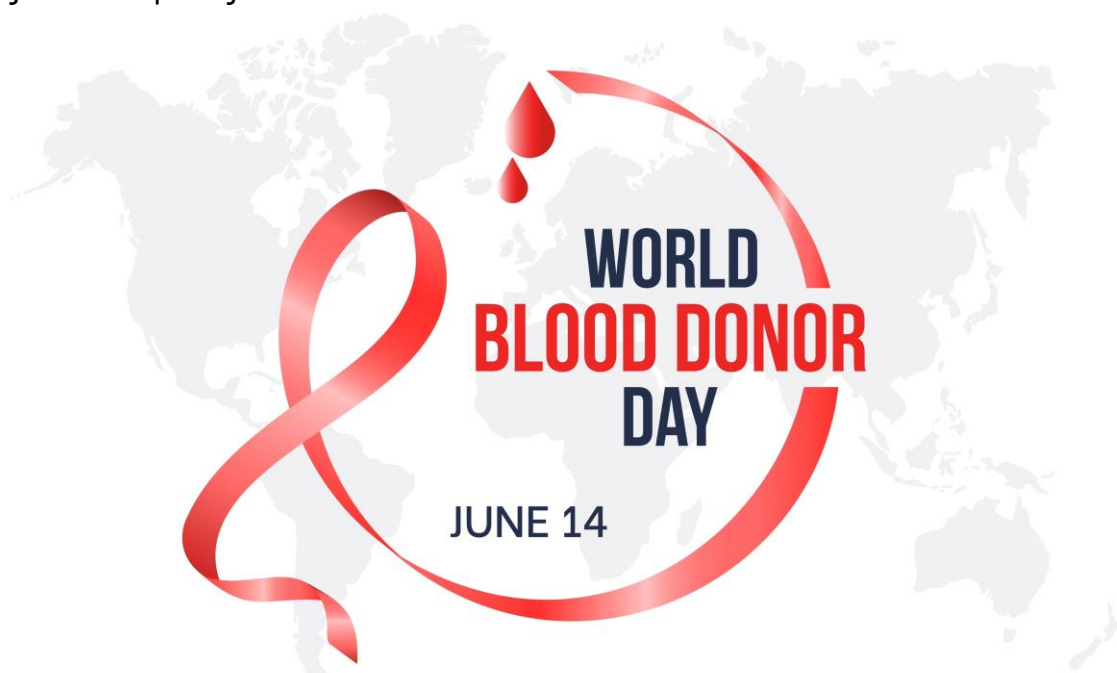


Δώστε αίμα και σώστε μια ζωή

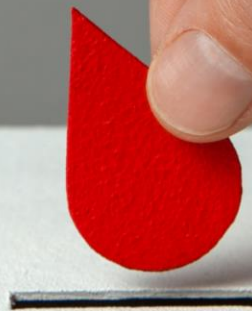
#MyHealthMatters

14/06 Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη

Η 14η Ιουνίου έχει καθιερωθεί ως η Παγκόσμια Ημέρα του Εθελοντή Αιμοδότη και αποτελεί μία ευκαιρία για να ευχαριστήσουμε και τιμήσουμε τους ανώνυμους εθελοντές αιμοδότες, αλλά και για να ευαισθητοποιήσουμε τον ευρύτερο πληθυσμό σχετικά με την αναγκαιότητα εθελοντικής προσφοράς αίματος. Φέτος το κεντρικό μήνυμα του εορτασμού είναι «Ζούμε, επειδή ΕΣΥ προσφέρεις - Δώσε αίμα, δώσε πλάσμα, μοιράσου τη ζωή, μοιράσου συχνά» και επικεντρώνεται κυρίως στους πολυμεταγγιζόμενους ασθενείς, τονίζοντας την αναγκαιότητα για τακτική προσφορά αίματος και πλάσματος.



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 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 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.

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 κρουολόγημα!) - 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 γεννήσει** 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.



Πριν πας να δώσεις αίμα, φρόντισε για τα παρακάτω:

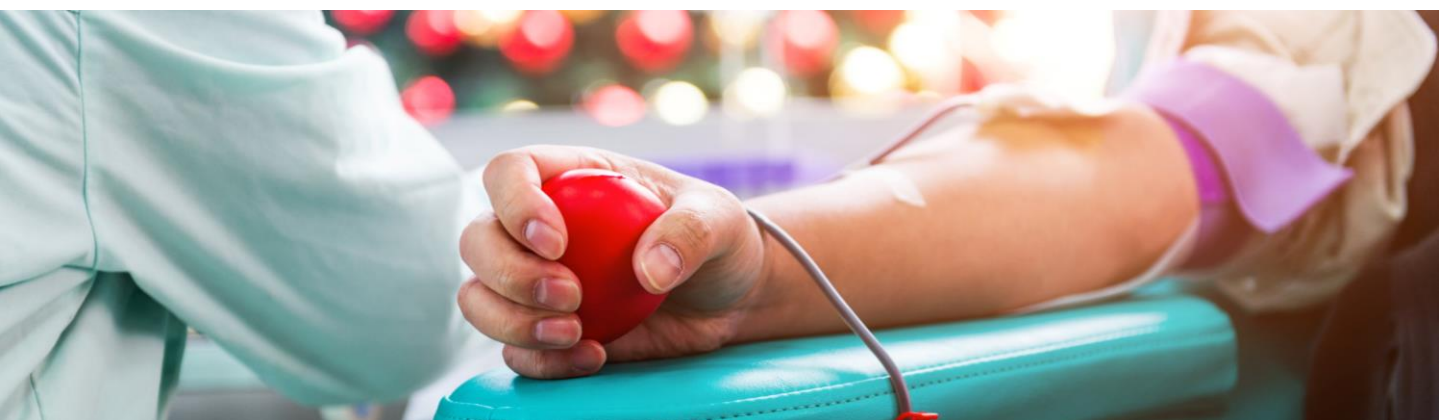
- Σιγουρέψου ότι πληροίς τα **κριτήρια αποδοχής** του αιμοδότη και δεν ισχύει για σένα κάποιο από τα κριτήρια αποκλεισμού.
- Να έχεις φάει ένα **ελαφρύ γεύμα 3 με 4 ώρες** πριν δώσεις αίμα.
- Την ημέρα που θα δώσεις αίμα να παίρνεις **πολλά υγρά**, τόσο πριν όσο και μετά την αιμοδοσία.

Τι θα συμβεί μόλις φτάσεις στην αιμοδοσία

- Μόλις φθάσεις στην αίθουσα αναμονής θα πρέπει να συμπληρώσεις το **ερωτηματολόγιο του αιμοδότη**. Αυτό συμπληρώνεται κάθε φορά που δίνεις αίμα.
- Μετά θα ελέγξουν την **αιμοσφαιρίνη** σου (με ένα μικρό τσίμπημα στο δάκτυλο).
- Μετά, θα ελέγξουν την **πίεση** και τις **σφίξεις** σου. Μπορεί να χρειαστεί να ερωτηθείς για μερικά πράγματα που αφορούν το ιατρικό σου ιστορικό.
- Εάν όλα είναι καλά, θα περάσεις στην **αίθουσα αιμοληψιών**, όπου θα ξεκινήσεις να δίνεις αίμα.

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**.

Μετά την αιμοδοσία δεν θα πρέπει να βιαστείς. Θα σου προσφερθούν κράκερς και πορτοκαλάδα.



Πράγματα που πρέπει να κάνεις μετά την αιμοδοσία

- 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).
- Κράτα τον επίδεσμο στο χέρι σου **καθαρό** και **στεγνό** για λίγη ώρα.
- Εάν ο **επίδεσμος** στο χέρι σου ματώσει, σήκωσε το χέρι ψηλά και πίεσε με δύναμη μέχρι να σταματήσει το αίμα.
- Να αποφύγεις να σηκώσεις **βαριά αντικείμενα** με το χέρι που έδωσες αίμα την ημέρα της αιμοδοσίας.
- Εάν αισθανθείς **αδυναμία** ή **ζάλη**, ξάπλωσε ανάσκελα και σήκωσε ψηλά τα πόδια σου.
- Εάν σε ανησυχεί **ελαφρύς πόνος** στο χέρι που έδωσες αίμα ή δεις **μελανιά** σε αυτό το σημείο, μην ανησυχείς αλλά επικοινωνήσε μαζί μας και ζήτη 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**.





Health and Safety Advisors

#MyHealthMatters



Athens Offices

51 Samou St. & Fragkokklisias St. 151 25
Maroussi, Athens, Greece
T: +30 210 940 5866
E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece
T: +30 2310 686 070
E: thessaloniki@gepgroup.gr

