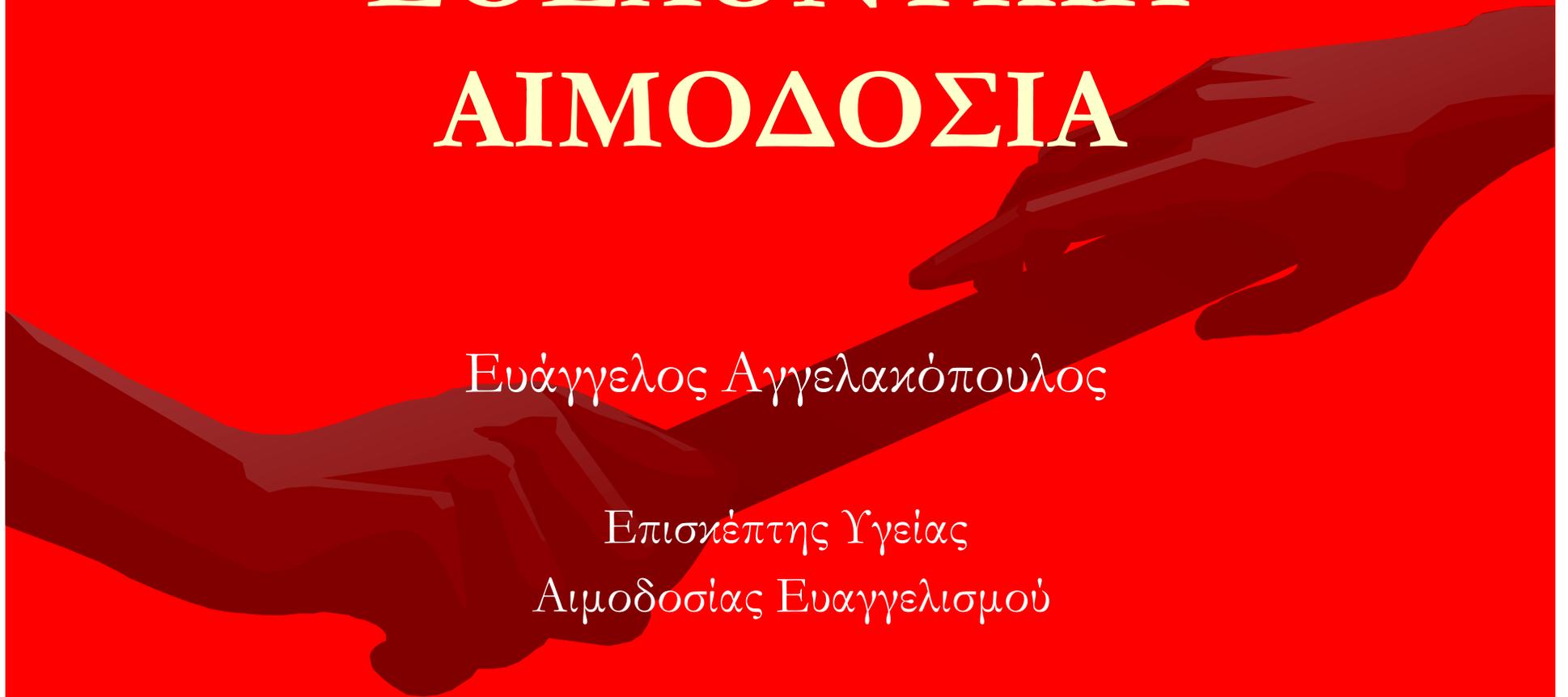


ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

Ευάγγελος Αγγελαιόπουλος

Επισκέπτης Υγείας
Αιμοδοσίας Ευαγγελισμού





Αν θές να νιώσεις περήφανος
ΠΟΤΙΣΕ ΚΑΙ ΕΣΥ
αυτό το δέντρο με την αγάπη σου
ΔΩΣΕ ΑΪΜΑ, ΣΩΣΕ ΜΙΑ ΖΩΗ...

Ορισμός της Αιμοδοσίας



- Αιμοδοσία είναι η υπηρεσία που έχει σαν στόχο τη συλλογή αίματος από υγιή πληθυσμό με σκοπό την μετάγγισή του στους ασθενείς που το έχουν ανάγκη.

Μερικές αλήθειες για την αιμοδοσία

- Αίμα **μπορούν** να δώσουν όλοι οι υγιείς άντρες και γυναίκες, ηλικίας **18-62 ετών**, κάθε **3-4 μήνες**.
- Ο όγκος του αίματος που λαμβάνεται είναι μόνο το **1/20** του συνολικού όγκου αίματος του ανθρώπου. Η αναπλήρωση του χαμένου όγκου γίνεται σε **10 μόνο λεπτά**, ενώ ο όγκος του πλάσματος αποιαθίσταται σε **12 ώρες** και τα ερυθρά αιμοσφαίρια σε **1 μήνα** περίπου. Εξάλλου, η αιμοδοσία είναι και ωφέλιμη για τον οργανισμό κάθε υγιούς δότη, διότι κινητοποιείται ο μυελός των οστών του, για την παραγωγή νέων κυττάρων αίματος.

Μερικές αλήθειες για την αιμοδοσία

- Η **ασφάλεια** και η **υγεία** του δότη είναι απόλυτα εξασφαλισμένες. Ο υποψήφιος υποβάλλεται σε πλήρη ιατρικό έλεγχο που περιλαμβάνει:
 - τη λήψη του ιστορικού,
 - τη μέτρηση του αιματοκρίτη,
 - τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης,
 - τη μέτρηση των σφυγμών.

Σε περίπτωση που για κάποιο λόγο κριθεί ακατάλληλος αποκλείεται αυτομάτως από την αιμοδοσία. Η διαδικασία αυτή έχει τεράστια σημασία, διότι εξασφαλίζει την υγεία τόσο του δότη, όσο και του λήπτη.

- Όλα τα υλικά που χρησιμοποιούνται κατά την αιμοληψία είναι **αποστειρωμένα**, μιας χρήσης και ανοίγονται μπροστά στον αιμοδότη. Επομένως, κάθε φόβος για τη μετάδοση ασθένειας είναι αβάσιμος και παράλογος.

Μερικές αλήθειες για την αιμοδοσία

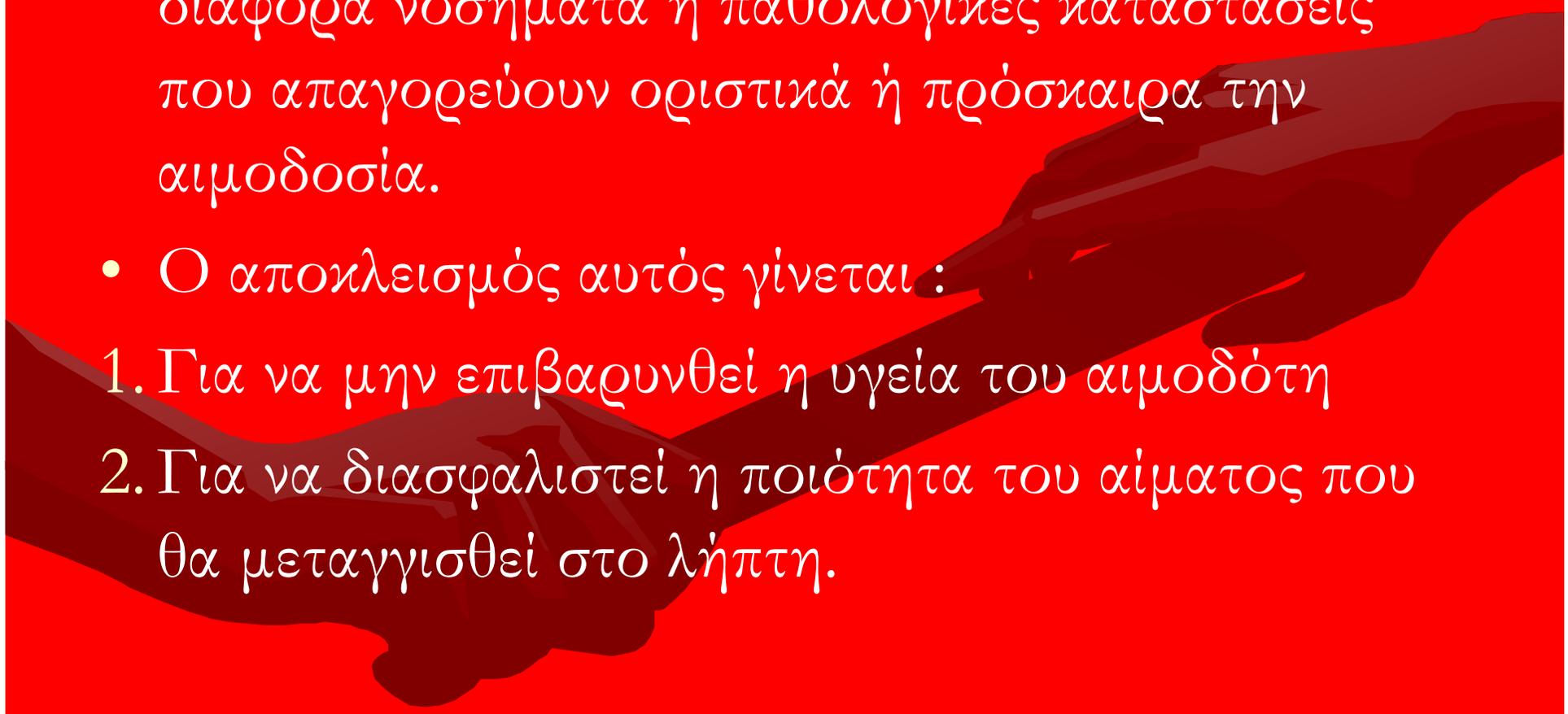
- Ο πόνος της βελόνας διαρκεί όσο διαρκεί το τσίμπημα, δηλαδή μια στιγμή. Την υπόλοιπη ώρα, ο αιμοδότης, απλώς ανοιγοκλείνει τη γροθιά του, προκειμένου να διευκολυνθεί η φλεβική επάνοδος του αίματος. Κατά συνέπεια, όχι μόνο δεν πονάει, αλλά αντίθετα νιώθει ένα μοναδικό συναίσθημα ικανοποίησης και συμπαράστασης στον άγνωστο συνάνθρωπο που υποφέρει.
- *Η αδιαφορία είναι ολέθρια. Ας αφήσουμε τη νοοτροπία της ανευθυνότητας. Ας μην επαναπαυόμαστε στην ιδέα ότι δεν πρόκειται να συμβεί σε μας. Ας σταθούμε στο ύψος των περιστάσεων και ας δείξουμε με τον καλύτερο τρόπο την υπευθυνότητα και την ανθρωπιά μας. Αρκεί να θυμόμαστε ότι υποψήφιος αιμοδότης είναι κάθε υγιής άνθρωπος, υποψήφιοι δέκτες, είμαστε όλοι.*





Μερικές αλήθειες για την αιμοδοσία

- Αίμα **δεν μπορούν** να δώσουν όσοι πάσχουν από διάφορα νοσήματα ή παθολογικές καταστάσεις που απαγορεύουν οριστικά ή πρόσκαιρα την αιμοδοσία.
- Ο αποκλεισμός αυτός γίνεται :
 1. Για να μην επιβαρυνθεί η υγεία του αιμοδότη
 2. Για να διασφαλιστεί η ποιότητα του αίματος που θα μεταγγισθεί στο λήπτη.



Μερικές αλήθειες για την αιμοδοσία

- Η ανάγκη για αίμα των ανθρώπων που το χρειάζονται, δεν περιμένει ποτέ. Αφορά εσένα, αφορά όλους μας. **Δέκα λεπτά** προσφοράς ζωής δεν σε βγάζουν από το πρόγραμμά σου, δεν πάνε πίσω τις δουλειές σου, δεν χαλούν τις διακοπές σου. Αντίθετα, η προσφορά σου αποδεικνύει τη θέλησή σου να συμμετάσχεις σε μια κοινή προσπάθεια. Δεν υπάρχουν αρμόδιοι, είμαστε όλοι υπεύθυνοι.

Απαγορευτικές καταστάσεις για αιμοδοσία

- Ασθενείς και φορείς του **AIDS**, οι οποίοι αποκλείονται οριστικά από την αιμοδοσία
- **Ηπατίτιδα Β και C**
- **Ελονοσία**
- **Χρόνια νοσήματα**, όπως καρδιακές παθήσεις, διαβήτης, υπέρταση, χρόνια νεφροπάθεια, ηπατοπάθεια, αναιμία
- **Χρήση ναρκωτικών ουσιών, αλκοολισμός**
- **Σοβαρές αλλεργικές καταστάσεις**
- **Εγκυμοσύνη**
- **Φορείς Μεσογειακής Αναιμίας με χαμηλή αιμοσφαιρίνη**
- **Λήψη ορισμένων φαρμάκων**

- Ο υποψήφιος αιμοδότης, κατά τη λήψη του ιστορικού πρέπει να αναφέρει τυχόν συμπτώματα, ώστε να βοηθήσει το ιατρικό προσωπικό να κρίνει με ασφάλεια.
- Λόγω του κινδύνου μετάδοσης του AIDS αποικλείονται άτομα που ανήκουν στις λεγόμενες ομάδες υψηλού κινδύνου π.χ. ναρκομανείς κλπ.



Οδηγίες για τον αιμοδότη πριν την αιμοληψία...



- 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 (τυρόπιτα, σάντουιτς) όχι όμως μεσημεριανό.
- Απαγορεύεται η λήψη παυσίπονων όπως η ασπιρίνη 5 ημέρες πριν την αιμοληψία, το Ponstan, το Deron κτλ ως και μία ημέρα πριν και 7 ημέρες στην περίπτωση αντιβίωσης.

Οδηγίες για τον αιμοδότη μετά την αιμοληψία...



- Πιες 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 την οδήγηση και το κάπνισμα για 1 ώρα.
- Συνίσταται το επόμενο γεύμα να είναι καλό.
- Η λήψη πολλών υγρών (όχι όμως αλκοόλ) είναι απαραίτητη για την αποκατάσταση του χαμένου όγκου.
- Σε περίπτωση αιμορραγίας στο σημείο της φλεβοιέντησης σήκωσε το χέρι σου ψηλά, λύγισε τον αγκώνα και πίεσε με τα δάκτυλα.

Και μια πικρή αλήθεια για τις ανάγκες σε αίμα...

- Σε κάθε νοσοκομείο **2/10** ασθενείς κατά μέσο όρο χρειάζονται μετάγγιση. Έτσι, οι ετήσιες ανάγκες της χώρας μας σε αίμα, ξεπερνούν πολύ περισσότερο από τις **550.000 - 600.000** φιάλες και καλύπτονται από τις εξής πηγές:
 - **50 %** από το συγγενικό περιβάλλον των ασθενών.
 - **40 %** από μεμονωμένους εθελοντές αιμοδότες καθώς και συγκροτημένους συλλόγους εθελοντών αιμοδοτών .
 - **5 %** από τις ένοπλες δυνάμεις.



- Δυστυχώς όμως, επειδή οι αυξημένες ανάγκες της χώρας μας δε καλύπτονται πλήρως, βρισκόμαστε στη δυσάρεστη θέση να εισάγουμε αίμα από τον **Ελβετικό Ερυθρό Σταυρό**, πράγμα που δεν μας τιμά ως χώρα και είναι οικονομικά ασύμφορο. Χιλιάδες συνάνθρωποί μας βρίσκονται στη δυσάρεστη θέση να ζητούν απεγνωσμένα μια φιάλη αίματος!

Ας μην αντιμετωπίσουν την αδιαφορία μας!!!!!!

Αίμα χρειάζονται...



- Οι χιλιάδες τραυματίες των τροχαίων ατυχημάτων που έχουν ανάγκη από 10 – 40 φιάλες, ανάλογα με την περίπτωση.
- Τα 4.000 άτομα που πάσχουν από Μεσογειακή Αναιμία, στην πλειοψηφία τους παιδιά. Για κάθε ασθενή απαιτούνται 30 φιάλες το χρόνο.
- Όσοι πάσχουν από διάφορες αιματολογικές ασθένειες (λευχαιμία, αιμορροφιλία κ.α.) για την κάλυψη των οποίων απαιτούνται έως και 50 φιάλες αίματος ή παραγώγων.
- Ορισμένες έγκυες που παρουσιάζουν προβλήματα κατά τον τοκετό, καθώς και ασθενείς που πρόκειται να υποβληθούν σε κάποια επέμβαση (ορθοπεδική, καρδιοχειρουργική κ.α.).
- Περιστατικά βαριάς γαστροορραγίας και Χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας.



Το αίμα ούτε παράγεται, ούτε
αντικαθίσταται.

Μόνο προσφέρεται.

Είναι ζήτημα ζωής.

Είναι ζήτημα τιμής.

Αφορά εσένα τώρα!

Μας αφορά πάντα όλους μας!!!

Εοί

Ακούμ

Ψινεοαί;



Τίβε Ηρωας Τίρα!

Τίβε Εθελοντής Αιμοδοτής!

δε θέλω μόνο
παιχνίδια,
χρειάζομαι και λίγο
από το αίμα σου.



... θα μου
δώσεις?



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ !!!