

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ (Ε. ΚΕ. Α.)

# Τι πρέπει να γνωρίζεις για την Αιμοδοσία...



**Αγαπητέ αιμοδότη**  
**Η αξία της προσφοράς σου είναι ανεκτίμητη**  
**Γίνε τακτικός εθελοντής αιμοδότης**

### Πριν δώσεις αίμα θυμήσου...

- Για να αιμοδοτήσεις, θα πρέπει να είσαι πάνω από 50 κιλά
- Να έχεις κοιμηθεί τουλάχιστον 5-6 ώρες το προηγούμενο βράδυ
- Να μην είσαι νηστικός (να έχεις φάει κάτι ελαφρύ 1 ώρα πριν ή σε περίπτωση κανονικού γεύματος να έχουν περάσει 2-3 ώρες)
- Να έχουν περάσει 3 μήνες από την προηγούμενη αιμοδοσία για τους άντρες και 4 μήνες για τις γυναίκες.
- Την ημέρα της αιμοδοσίας να πιείς άφθονα υγρά
- Να φοράς άνετα ρούχα, ώστε να υπάρχει εύκολη πρόσβαση στις φλέβες των χεριών σου
- Μην έρθεις αν έχεις πυρετό, πονόλαιμο, βήχα ή αν την τελευταία εβδομάδα παίρνεις αντιβιοτικά
- Σε περίπτωση που έχεις **νοσήσει από Covid**, θα πρέπει να έχουν περάσει 14 ημέρες, από την αποδρομή των συμπτωμάτων
- Εάν έχεις κάνει tattoo ή piercing, θα πρέπει να έχουν περάσει 4 μήνες

### Φθάνοντας στην Αιμοδοσία...

- Συμπλήρωσε με **ειλικρίνεια** το ιστορικό του αιμοδότη
- Θα μετρήσουμε πίεση, αιμοσφαιρίνη και σφυγμούς
- Θα έχεις την ευκαιρία να συζητήσεις με το γιατρό οτιδήποτε σε προβληματίζει ή σε απασχολεί γύρω από την αιμοδοσία και το ιατρικό σου ιστορικό

### Διαδικασία αιμοληψίας...

- Κάθεσαι αναπαυτικά στην καρέκλα αιμοληψίας
- Καθαρίζεται το σημείο που θα γίνει η λήψη αίματος
- Πραγματοποιείται η αιμοληψία από εκπαιδευμένο και έμπειρο προσωπικό
- Τα υλικά που χρησιμοποιούνται είναι αποστειρωμένα και μιας χρήσης
- Ο όγκος αίματος που θα προσφέρεις είναι περίπου 450 ml και αναπληρώνεται πλήρως σε 24 περίπου ώρες ενώ τα ερυθρά αιμοσφαίρια σε 4 περίπου εβδομάδες

### Αφού δώσεις αίμα. Θυμήσου...

- Να μην καπνίσεις για 2 ώρες
- Να μην καταναλώσεις αλκοόλ και να μην εκτεθείς σε υψηλές θερμοκρασίες
- Να μη σηκώσεις βάρος με το χέρι που έδωσες αίμα
- Να αποφύγεις την πολύωρη ορθοστασία και την έντονη άσκηση

### Μετά την αιμοδοσία...

- Οι περισσότεροι αιμοδότες αισθάνονται πολύ καλά και φεύγουν από την Αιμοδοσία νοιώθοντας μεγάλη αυτοεκτίμηση . Αν παρόλα αυτά παρουσιάσεις κάποιο σύμπτωμα, ενημέρωσε το προσωπικό της Αιμοδοσίας
- Αν αισθανθείς ζάλη, αφού έχεις φύγει από το χώρο της Αιμοδοσίας, κάθισε με το κεφάλι ανάμεσα στα γόνατα ή ξάπλωσε βάζοντας τα πόδια ψηλά
- Αν αιμορραγήσει το σημείο που έγινε η αιμοληψία πίεσε το σημείο και σήκωσε το χέρι σου ψηλά

### Τι θα γίνει το αίμα που έδωσες

- Θα εξετασθεί για ηπατίτιδα Β και C, AIDS, HTLV και σύφιλη. Αν βρεθεί θετικό αποτέλεσμα σε κάποια εξέταση, το αίμα σου δεν θα μεταγγισθεί και θα ενημερωθείς με απόλυτη εχεμύθεια
- Η μονάδα αίματος θα διαχωριστεί σε ερυθρά αιμοσφαίρια, αιμοπετάλια και πλάσμα, τα οποία θα μεταγγισθούν σε **τρεις διαφορετικούς ασθενείς** ανάλογα με το συστατικό που χρειάζεται ο καθένας
- **Το αίμα έχει διάρκεια ζωής 35-42 ημέρες**, διάστημα στο οποίο μεταγγίζεται

Θυμήσου να ζητήσεις πληροφορίες για την Κάρτα του  
Εθελοντή Αιμοδότη

**Σε ευχαριστούμε**