



29 Νοεμβρίου, 2014

Το Σύστημά μας οργανώνει εθελοντική αιμοδοσία το Σάββατο 13 Δεκεμβρίου στο Δημοτικό Σχολείο Αγίου Ανδρέα, από τις 5:00 μέχρι τις 7:30 μ.μ.

Η συμμετοχή όλων είναι απαραίτητη αν αναλογιστούμε ότι ανά πάσα στιγμή μπορεί να είμαστε εμείς που θα έχουμε ανάγκη για αίμα!!!

**Πρόσφερε αίμα  Κάνε μια καρδιά
να κτυπά**

«ΑΦΙΕΡΩΝΟΝΤΑΣ 5΄ ΛΕΠΤΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ, ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΣΩΣΕΤΕ ΜΙΑ ΖΩΗ...»

Αίμα μπορεί να δώσει όποιο άτομο:

- έχει συμπληρώσει το 17^ο έτος ηλικίας του και έχει την υπογραφή του γονέα του και είναι κάτω από 65 χρονών
- δεν έχει δώσει αίμα τις τελευταίες 16 βδομάδες,
- δεν έχει συνάχι ή κρυολόγημα,
- δεν είναι έγκυος, ή δεν είχε πρόσφατα γέννα (εντός των τελευταίων 9 μηνών),
- δεν παίρνει τώρα, ή δεν έπαιρνε μέχρι την τελευταία βδομάδα, αντιβιοτικά,
- δεν έκανε τατουάζ ή τρυπήματα στο σώμα ή βελονισμό πρόσφατα, ή δεν αποδέχθηκε μετάγγιση αίματος τους τελευταίους 12 μήνες,
- δεν έχει 2 μέλη της οικογένειας του που έχουν CJD (ασθένεια Creutzfeld-Jakob),
- είναι σίγουρο ότι ΔΕΝ έχει ηπατίτιδα ή είναι φορέας HIV,
- δεν είχε σοβαρή ασθένεια ή εγχείρηση στο παρελθόν, και δεν είναι σε φαρμακευτική αγωγή,
- δεν είχε περίπλοκες οδοντιατρικές επεμβάσεις την τελευταία βδομάδα (τα γεμίσματα και καθαρισμοί δοντιών δεν περιλαμβάνονται),
- δεν ήρθε σε επαφή με μεταδοτική ασθένεια ή είχε ανοσοποίηση τις τελευταίες 4 βδομάδες,
- δεν έχει επισκεφθεί πρόσφατα χώρα όπου υπάρχει μαλάρια,
- δεν είναι χρήστης ναρκωτικών ουσιών, ειδικά του ενδοφλέβιου τύπου.

Σας περιμένουμε

Ξένια Αντωνιάδου Χριστοδούλου
Αρχηγός Συστήματος



ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ για τους ΜΥΘΟΥΣ για την ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

ΜΥΘΟΣ 1ος

«Τι πήγες κι έδωσες αίμα; Κανόνισε να σου συμβεί τίποτε καμιά μέρα. Εγώ, πάντως δεν εμπιστεύομαι κανέναν όσον αφορά την υγεία μου.»

Η ΑΛΗΘΕΙΑ

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, της αρτηριακής πίεσης, 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.

ΜΥΘΟΣ 2ος

«Γιατί να δώσω αίμα ; Δεν τρελάθηκα, να κολλήσω καμιά ασθένεια (AIDS, Ηπατίτιδα κλπ.). Τόσα ακούμε και βλέπουμε καθημερινά και μετά βγαίνουν στα παράθυρα της τηλεόρασης να δικαιολογήσουν τα αδικαιολόγητα».

Η ΑΛΗΘΕΙΑ

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.

ΜΥΘΟΣ 3ος

«Καλά, πάλι έδωσες αίμα ; Εγώ πάντως δεν συμφωνώ που πας κάθε τόσο. Για να σου δώσει τόσο ο Θεός, κάτι θα ξέρει».

Η ΑΛΗΘΕΙΑ

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 αποκαθίσταται 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.



ΜΥΘΟΣ 4ος

«Είναι πολύ απλό λέει, μόνο 10 λεπτά. Απλό είναι να υποβάλλεσαι σε τέτοια ταλαιπωρία, να πονάς τόση ώρα».

Η ΑΛΗΘΕΙΑ

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 μόνο, όχι δεν πονάει, αλλά αντίθετα νιώθει ένα μοναδικό συναίσθημα ικανοποίησης και συμπαράστασης στον άγνωστο συνάνθρωπο που υποφέρει.

ΜΥΘΟΣ 5ος

«Εμείς, στην οικογένειά μας δεν είχαμε ποτέ ανάγκη σε αίμα. Αν τύχει, θα δούμε τί θα κάνουμε».

Η ΑΛΗΘΕΙΑ

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.

ΜΥΘΟΣ 6ος

«Εντάξει, θα δώσω κι εγώ κάποτε, δεν είναι ανάγκη να το κάνω τώρα».

Η ΑΛΗΘΕΙΑ

Η αναβολή μπορεί να περιμένει. 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.

Αίμα χρειάζονται...

- Οι χιλιάδες τραυματίες των τροχαίων ατυχημάτων που έχουν ανάγκη από 10 - 40, ανάλογα με την περίπτωση.
- Όλα τα 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 κα.) 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 κα.).
- Περιστατικά βαριάς γαστρορραγίας και Χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΛΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

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 αποκλείονται άτομα που ανήκουν στις λεγόμενες ομάδες υψηλού κινδύνου π.χ. ναρκομανείς κλπ.

- **Αίμα μπορούν να δώσουν...** όλοι οι υγιείς άντρες και γυναίκες, ηλικίας 17 - 59 ετών, κάθε 3 - 4 μήνες.

ΟΔΗΓΙΕΣ για τον ΑΙΜΟΔΟΤΗ και μετά την ΑΙΜΟΛΗΨΙΑ.

Για τον Αιμοδότη

- Αίμα μπορείς να δώσεις οποιασδήποτε ώρα της ημέρας μεταξύ 8πμ - 8μμ.
- 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.

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 φλεβοκέντησης σήκωσε το χέρι σου ψηλά, λύγισε τον αγκώνα και πίεσε με τα δάκτυλα.

