

## 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 εξεμύθεια
- ✓ Θα διαχωριστεί σε ερυθρά αιμοσφαίρια, αιμοπετάλια και πλάσμα που θα μεταγγισθούν σε τρεις διαφορετικούς ασθενείς ανάλογα με το συστατικό που χρειάζονται για τη θεραπεία τους

**Μπορείς  
να αποκτήσεις  
κάρτα  
εθελοντή αιμοδότη**

**Σε ευχαριστούμε  
που είσαι  
Εθελοντής Αιμοδότης**

**Δώσε ζωή  
με το αίμα σου  
Γίνε Τακτικός  
Εθελοντής Αιμοδότης  
Αίμα μπορείς  
να δίνεις  
4 φορές το χρόνο**

[www.ekeea.gr](http://www.ekeea.gr)



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

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



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ**



**Ε.ΚΕ.Α.  
ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ**

**Τι πρέπει  
να γνωρίζει  
ο αιμοδότης**

**Αγαπητέ αιμοδότη**  
Το να δώσεις αίμα είναι πολύ απλό και ανώδυνο  
Η αξία της προσφοράς σου είναι ανεκτίμητη  
Γίνε τακτικός εθελοντής αιμοδότης

## Προποθέσεις για να γίνεις αιμοδότης

- ✓ Ηλικία 18 – 65 χρόνων
- ✓ Να μην έχεις κάποιο σοβαρό ή χρόνιο πρόβλημα υγείας
- ✓ Να μην έχεις νοσήσει από Ηπατίτιδα ή AIDS
- ✓ Να μην έχεις κάνει ποτέ χρήση ναρκωτικών ουσιών.
- ✓ Να μην είχες ή έχεις σεξουαλική σχέση με άτομα που κάνουν ή έχουν κάνει χρήση
- ✓ Να μην έχεις κάνει περιστασιακές σεξουαλικές σχέσεις χωρίς προφύλαξη τους τελευταίους 6 μήνες
- ✓ Να έχεις κοιμηθεί καλά την προηγούμενη ημέρα
- ✓ Να έχεις πάρει ένα ελαφρύ γεύμα

## Πριν δώσεις αίμα

- ✓ Να είσαι ξεκούραστος
- ✓ Να έχεις κοιμηθεί καλά το προηγούμενο βράδυ
- ✓ Να έχεις πάρει ένα ελαφρύ γεύμα

- ✓ Να έχεις πει 2–3 ποτήρια νερό ή χυμό
- ✓ Να φοράς άνετα ρούχα

## Φθάνοντας στην Αιμοδοσία

- ✓ Θα έχεις φιλική υποδοχή
- ✓ Θα δηλώσεις τα στοιχεία σου
- ✓ Θα δώσεις ένα μικρό ιατρικό ιστορικό που έχει σκοπό να προστατεύσει την υγεία τη δική σου και του ασθενή, γι' αυτό σε παρακαλούμε να απαντήσεις με ακρίβεια
- ✓ Θα μετρήσουμε πίεση, αιματοκρίτη ή αιμοσφαιρίνη και σφυγμούς
- ✓ Θα κρίνει ο ιατρός αν μπορείς να δώσεις αίμα ή αν πρέπει να αναβληθεί η αιμοδοσία για ένα χρονικό διάστημα
- ✓ Θα υπάρχει απόλυτη εξεμύθεια

## Διαδικασία αιμοληψίας

- ✓ Κάθεσαι αναπαυτικά στην καρέκλα
- ✓ Καθαρίζεται το σημείο που θα γίνει η λήψη αίματος

- ✓ Πραγματοποιείται η αιμοληψία εύκολα και ανώδυνα από εκπαιδευμένο και έμπειρο προσωπικό
- ✓ Χρησιμοποιούνται μόνο αποστειρωμένα και μιας χρήσης υλικά
- ✓ 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, τις επόμενες ώρες

- ✓ Θα πρέπει να πίνεις πολλά υγρά
- ✓ Να μην καπνίσεις για τουλάχιστον 2 ώρες
- ✓ Να μην καταναλώσεις αλκοόλ και να μην εκτεθείς σε υψηλές θερμοκρασίες
- ✓ Να μη σηκώνεις μεγάλο βάρος με το χέρι που έδωσες αίμα
- ✓ Να αποφύγεις την πολύωρη ορθοστασία και την έντονη άσκηση