

Κριτήρια αποδοχής / αποκλεισμού - Ποιος μπορεί να δώσει Αίμα;

Η απόφαση για την αποδοχή ή απόρριψη ενός αιμοδότη επαφίεται στην κρίση του υπεύθυνου προσωπικού της υπηρεσίας αιμοδοσίας που θα βρίσκεται στο σχολείο μας.

Οι Υπηρεσίες Αιμοδοσίας έχουν υποχρέωση έναντι των ασθενών που μεταγγίζουν να παρέχουν ασφαλές αίμα και προϊόντα αίματος. Για να μην ταλαιπωρηθείς αν έχεις κάποια αμφιβολία, ή αν έχεις ερωτήσεις για κάποια συγκεκριμένα φάρμακα που παίρνεις, επικοινωνήσε πρώτα με το **Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας (Ε.ΚΕ.Α)** καθημερινά (9πμ - 6μμ) στο **213 214 6700**.

Μπορείς να προσφέρεις αίμα εάν...

Είσαι μεταξύ 18 και 65 ετών. Μπορείς και εφόσον ο ιατρός το επιτρέπει εάν είσαι 17 ετών (με τη γραπτή συναίνεση του κηδεμόνα σου)!

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 συνέπειές 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.

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.

Πότε δεν επιτρέπεται να Αιμοδοτήσω

Παρά τις καλύτερες προθέσεις που μπορείς να έχεις, δυστυχώς υπάρχουν καταστάσεις που δεν σου επιτρέπουν να δώσεις αίμα για κάποιο χρονικό διάστημα.

Δεν θα μπορείς να δώσεις αίμα εάν:

Δεν έχεις φάει κάτι τρεις – τέσσερις ώρες πριν αιμοδοτήσεις.

Έχεις κάποια λοίμωξη (έστω και απλό κρυολόγημα!) -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 γεννήσεις τους προηγούμενους τρεις μήνες ή **θηλάζεις** 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.

Εάν υποπτεύεσαι ή γνωρίζεις ότι έχεις κολλήσει κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα όπως **AIDS ή Σύφιλη**.

Για του λόγου το αληθές... παρακάτω θα βρεις ερωτήματα που θα κληθείς να συμπληρώσεις εμπιστευτικά σε ερωτηματολόγιο πριν δώσεις αίμα. Οι απαντήσεις σου θα δώσουν μια καλή ιδέα σχετικά με την κατάσταση της υγείας σου και μπορεί να βοηθήσει και εσένα να έχεις μια άποψη για την υγεία σου.

1. Όποιος ή όποια είχε πολλούς ερωτικούς συντρόφους χωρίς τη συστηματική χρήση προφυλακτικού τους τελευταίους 12 μήνες.
2. Όποιος ή όποια έχει κάνει ενδοφλέβια ή εισπνεόμενη χρήση ναρκωτικών τους τελευταίους 12 μήνες.
3. Όποιος ή όποια έχει τους τελευταίους 12 μήνες σεξουαλική επαφή με σύντροφο που πληρωνόταν με χρήματα ή με ναρκωτικά για να κάνει σεξ.
4. Όποιος ή όποια είχε πάρει Prep/Trunada ή PEP για πρόληψη HIV προ ή μετά τη σεξουαλική επαφή αντίστοιχα.
5. Όποιος ή όποια έχει κάνει χρήση ψυχοδραστικών ουσιών πριν και κατά τη διάρκεια σεξουαλικής επαφής (chemsex)
6. Όποιος ή όποια έχει τους τελευταίους 12 μήνες σεξουαλική επαφή με σύντροφο θετικό για σύφιλη, HIV, ηπατίτιδα B, ηπατίτιδα C
7. Ερωτικοί, ερωτικές σύντροφοι πολυμεταγχιζόμενοι απόμων
8. Γενικά όποιος ή όποια νομίζει ότι υπάρχει πιθανότητα να έχει εκτεθεί στον ιό που προκαλεί AIDS ή κίνδυνο για άλλο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα.

Οι ειλικρινείς απαντήσεις σου είναι ΖΩΤΙΚΗΣ σημασίας!!!

Πριν συνεχίσεις να διαβάζεις το άρθρο και προκειμένου να αποφύγεις μία ανεπιτυχή προσπάθεια αιμοδοσίας, έλεγξε τον αναλυτικό κατάλογο που δεν σου επιτρέπει να δώσεις αίμα για να σιγουρευτείς ότι πληροίς τα κριτήρια αποδοχής και δεν ισχύει για σένα κάποιο από τα κριτήρια αποκλεισμού, στον παρακάτω σύνδεσμο: [Ερωτηματολόγιο Αιμοδότη](#)

Πριν πας να δώσεις αίμα, φρόντισε για τα παρακάτω:

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 κατά τη διάρκεια της αιμοδοσίας:

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. Δεν είναι καταπληκτικό!

Πράγματα που πρέπει να κάνεις μετά την αιμοδοσία

Μετά θα πρέπει να παραμείνεις καθιστός στην αίθουσα αναμονής για ένα διάστημα και να αποχωρήσεις όταν σου επιτραπεί αφού φυσικά σου προσφέρουμε κρακεράκια και πορτοκαλάδα! Πρέπει να είμαστε βέβαιοι ότι αισθάνεσαι τελείως καλά πριν φύγεις.

Χαλάρωσε και πιες αρκετά υγρά. Τα υγρά θα βοηθήσουν να αντικατασταθεί ο όγκος αίματος που χάθηκε (όχι αλκοολούχα).

Εάν το χέρι σου ματώσει στο σημείο, σήκωσε το 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 με τον 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.

Πηγή: Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας: <https://ekea.gr/>