
Οδηγίες Εθελοντή Αιμοδότη

Αίμα δεν μπορεί να δώσει όποιος:

- Έχει πάρει αντιβίωση μέχρι και 7 ημέρες πριν από την ημέρα της αιμοδοσίας.
- Έχει πάρει οποιοδήποτε φάρμακο την προηγούμενη της αιμοδοσίας.
- Είναι άρρωστος
- Και για τις γυναίκες να έχουν παρέλθει 7 ημέρες από την τελευταία ημέρας της εμμήνου ρύσεως.

Ο αιμοδότης θα πρέπει:

- Να αισθάνεται καλά.
- Να είναι ξεκούραστος.
- Να έχει κοιμηθεί την προηγούμενη ημέρα 6-7 ώρες τουλάχιστον.
- Πριν την αιμοδοσία πρέπει να προηγηθεί ελαφρύ πρωινό ή να έχουν περάσει 4 ώρες από το μεσημβρινό γεύμα, που καλό είναι να είναι επίσης ελαφρύ.
- Απαγορεύεται η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών πριν την αιμοδοσία.
- Μετά την αιμοδοσία ο αιμοδότης δεν πρέπει να καπνίσει για μία ώρα, να μην οδηγήσει για μία ώρα, να μην κάνει έντονη σωματική άσκηση την ημέρα της αιμοδοσίας.

Υπάρχουν κίνδυνοι από την αιμοδοσία;

- Δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος για τη μετάδοση νοσημάτων μέσω της αιμοδοσίας, καθώς τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την συλλογή του αίματος είναι μιας χρήσεως και αποστειρωμένα.
- Είναι φυσικά απαραίτητο να απαντήσετε με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις σχετικά με την κατάσταση της υγείας σας και να μην προσπαθείτε να αποκρύψετε πληροφορίες από τον γιατρό.

Υπάρχουν οφέλη από την αιμοδοσία;

- Συσσωρευμένα δεδομένα της τελευταίας δεκαετίας έχουν τεκμηριώσει την ωφελιμότητα της αιμοδοσίας, σχεδόν σίγουρα, μέσω της μείωσης του εφεδρικού σιδήρου ο οποίος σαν οξειδωτικός παράγοντας συμμετέχει και είναι ο κύριος υπεύθυνος σε διαδικασίες όπως γήρανση, αρτηριοσκλήρωση και η ογκογένεση. Τουλάχιστον προσωρινά η αιμοδοσία βελτιώνει την ρεολογία του αίματος, δηλαδή το αίμα κυκλοφορεί ευκολότερα με λιγότερη «κούραση» της καρδιάς και λιγότερη επιβάρυνση και φθορά των αγγείων.