

---

## Οδηγίες Εθελοντή Αιμοδότη

---

### Αίμα δεν μπορεί να δώσει κάποιος/α εάν:

- πάρει αντιβίωση μέχρι και 7 ημέρες πριν από την ημέρα της αιμοδοσίας.
- έχει πάρει οποιοδήποτε φάρμακο (πχ αντισταμινικά, αντικαταθλιπτικά κλπ) την προηγούμενη της αιμοδοσίας.
- είναι άρρωστος /η
- δεν έχουν παρέλθει 7 ημέρες από την τελευταία ημέρας της εμμηνου ρύσεως (γυναίκες).
- το βάρος του/της είναι λιγότερο από 50 κιλά (για τις γυναίκες) ή 55 κιλά (για τους άνδρες).
- έχει αλλεργίες
- αντιμετωπίζει σημάδια υπερκόπωσης
- έχει χαμηλή φεριτίνη,
- έχει χαμηλό αιματοκρίτη
- έχει πυρετό
- έχει κατά το τελευταίο έμμηνο κάνει τατουάζ
- έχει πρόβλημα θυροειδούς
- παίρνει χάπια για το άσθμα
- παίρνει χάπια για την ακμή
- παίρνει κορτιζόνη
- έχει ξαναδώσει αίμα το τελευταίο 3μηνο
- έχει αναιμία
- έχει καταναλώσει οινοπνευματώδη ποτά πριν την αιμοδοσία.

### 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 προηγείται ελαφρύ πρωινό

### **Ο αιμοδότης δεν πρέπει μετά την αιμοδοσία:**

- να καπνίσει για μία ώρα,
- να οδηγήσει για μία ώρα,
- να 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.

Σε περίπτωση που υπάρχουν απορίες, μπορείτε να μεταβείτε στην ιστοσελίδα του Εθνικού Κέντρου Αιμοδοσίας: <http://ekea.gr/faq/>