

πριν τις διακοπές σας

Δώστε Αίμα & Σώστε 3 Ζωές

Έρευνες έχουν δείξει ότι ενώ το 75% του πληθυσμού μπορεί κάποια στιγμή της ζωής του να χρειαστεί μετάγγιση αίματος, μόνο ένα μικρό ποσοστό (περίπου 1,5%) είναι αιμοδότες.

Στην παρούσα χρονική στιγμή, αν λάβει κανείς υπόψη του τις αυξημένες ανάγκες λόγω της καλοκαιρινής περιόδου και τις μειωμένες προσφορές αίματος τους προηγούμενους μήνες λόγω COVID-19, είναι σαφές ότι όσοι μπορούν είναι σημαντικό να προσφέρουν αίμα και με μία μόνο αιμοδοσία να σώσουν 3 ζωές.

Λίγα λόγια για το αίμα

Το αίμα είναι ένα αρκετά πολύπλοκο όργανο/ιστός που αποτελείται από ένα υγρό μέρος και διάφορα είδη κυττάρων του αίματος και φυσικά είναι αναγκαίο για τη ζωή. Δεν υπάρχει γνωστό υποκατάστατο του αίματος και δεν μπορεί να παραχθεί λόγω της μεγάλης πολυπλοκότητας του.

Υπάρχουν οκτώ διαφορετικοί τύποι αίματος (ομάδες αίματος), από τις οποίες καθορίζεται η συμβατότητα μεταξύ του δότη και του δέκτη. Ο μέσος ενήλικας διαθέτει μεταξύ τεσσάρων και πέντε λίτρων αίματος (σχεδόν δέκα μονάδες). Μία μονάδα αίματος (σαν αυτή που δίνεται σε μία απλή Αιμοδοσία) είναι περίπου 450 ml, ποσότητα η οποία δεν γίνεται αισθητή όταν τη δίνει το άτομο, αφού αναπληρώνεται γρήγορα από τον οργανισμό του υγιούς αιμοδότη.

- Οι ομάδες αίματος είναι υποκατηγορίες των 4 κύριων ομάδων του συστήματος ABO – A, B, AB ή O
- Το σύστημα ρέζους (Rh) διαχωρίζει περαιτέρω αυτές τις τέσσερις ομάδες σε Rh θετικό(+) ή Rh αρνητικό(-)
- Οι 8 ομάδες αίματος είναι: O-, O+, B-, B+, A-, A+, AB- ή AB+
- Η πιο συχνή ομάδα αίματος είναι η O+ και η σπανιότερη η AB-
- Όσοι έχουν ομάδα αίματος O θεωρούνται “πανδότες”
- Όσοι έχουν ομάδα αίματος AB+ θεωρούνται “πανδέκτες”

Πώς η πανδημία επηρέασε τις ανάγκες για αίμα

Ο δικαιολογημένος φόβος των πολιτών να επισκεφθούν τα νοσοκομεία, σύσταση που υποστηρίζεται και από όλους τους παγκόσμιους και εθνικούς φορείς υγείας (WHO, ΕΟΔΥ, Υπ. Υγείας, ECDC) για τον περιορισμό της εξάπλωσης της επιδημίας, έχει αναπόφευκτα επίπτωση στην προσέλευση αιμοδοτών και εν δυνάμει προκαλεί οξεία μείωση των αποθεμάτων αίματος, γεγονός που ήδη απασχολεί πολλές χώρες στον κόσμο.

Άτομα με επιβεβαιωμένη ή πιθανή λοίμωξη COVID ή που παρουσιάζουν κάποιο από τα συμπτώματα που σχετίζονται με λοίμωξη από κορωνοϊό δεν επιτρέπεται να αιμοδοτήσουν:

- Εάν ο υποψήφιος αιμοδότης είχε συμπτώματα λοίμωξης με κορωνοϊό και θετικό έλεγχο για την παρουσία του ιού μπορεί να αιμοδοτήσει εάν έχουν περάσει τουλάχιστον 28 ημέρες από την αποδρομή των συμπτωμάτων
- Εάν ο υποψήφιος αιμοδότης είχε συμπτώματα αλλά είχε αρνητικό έλεγχο για την παρουσία του ιού μπορεί να αιμοδοτήσει εάν έχουν περάσει τουλάχιστον 14 ημέρες από την αποδρομή των συμπτωμάτων
- Εάν ο αιμοδότης είχε συμπτώματα ύποπτα για κορωνοϊό και δεν ελέγχθηκε για την παρουσία του ιού ή έχει ελεγχθεί αλλά δεν γνωρίζει το αποτέλεσμα του ελέγχου μπορεί να προφέρει αίμα εάν έχουν περάσει 28 ημέρες από την αποδρομή των συμπτωμάτων

Άτομα που δεν παρουσιάζουν συμπτώματα αλλά είχαν επαφή με επιβεβαιωμένο ή ύποπτο κρούσμα και έχει συστηθεί απομόνωση μπορούν να αιμοδοτήσουν εάν έχουν παρέλθει 14 ημέρες από την πρώτη ημέρα της απομόνωσης. Εάν δεν συστήθηκε απομόνωση και ο αιμοδότης αισθάνεται καλά μπορεί να αιμοδοτήσει.

Υποψήφιοι αιμοδότες στους οποίους έχει συστηθεί να παραμείνουν σε απομόνωση ή καραντίνα μετά από ταξίδι, δεν μπορούν να αιμοδοτήσουν εάν δεν περάσουν 14 ημέρες από την πρώτη ημέρα της απομόνωσης ή καραντίνας. Εάν παρέλθουν οι 14 ημέρες και ο υποψήφιος αιμοδότης αισθάνεται καλά μπορεί να αιμοδοτήσει.

Αιμοδότες που γνωρίζουν ότι έχουν αντισώματα έναντι του Κορωνοϊού μπορούν να αιμοδοτήσουν με την προϋπόθεση ότι τις τελευταίες 28 ημέρες δεν είχαν συμπτώματα ύποπτα για λοίμωξη COVID-19.



Αιμοδοσία και Εμβολιασμός για COVID-19

Σύμφωνα με «Επικαιροποίηση μέτρων για την ασφάλεια του αίματος έναντι της λοίμωξης COVID-19» του Εθνικού Κέντρου Αιμοδοσίας :

Κίνδυνοι για τον λήπτη από εμβολιασμό αιμοδότη μπορεί να προκύψουν εφόσον το εμβόλιο περιέχει ζώντες μικροοργανισμούς. Για τα εμβόλια που περιέχουν ζώντες μικροοργανισμούς απαιτείται περίοδος αποκλεισμού τουλάχιστον 4 εβδομάδων με ταυτόχρονη επούλωση του σημείου ενοφθαλμισμού.

Για τα εμβόλια από αδραντοποιημένους ή μη ζώντες μικροοργανισμούς (π.χ mRNA) δεν απαιτείται περίοδος αποκλεισμού, εφόσον ο αιμοδότης αισθάνεται καλά.

Αποδέκτες του εμβολίου Pfizer/BioNTech COVID-19 ως μέρος του Εθνικού Προγράμματος Εμβολιασμών μπορούν να αιμοδοτήσουν εφόσον αισθάνονται καλά.

Στην περίπτωση που μετά τον εμβολιασμό παρουσιαστούν ήπιες αντιδράσεις μπορεί να προσφέρει αίμα 7 ημέρες μετά την πάροδο των συμπτωμάτων.



Εάν δεν έχετε δώσει ποτέ αίμα και θέλετε να το κάνετε πριν τις φετινές σας διακοπές

Η σκέψη σας να προσφέρετε αίμα εθελοντικά είναι μια σημαντική προφορά στο κοινωνικό σύνολο και με την ενέργειά σας αυτή θα συμβάλλετε στην κάλυψη τακτικών αλλά και έκτακτων αναγκών για αίμα, σώζοντας ανθρώπινες ζωές.

Μπορείτε να αιμοδοτήσετε εφόσον

- Είστε μεταξύ 18 και 65 ετών
- Ζυγίζετε πάνω από 50kg
- Είστε υγιείς
- Έχετε ασφαλή τρόπο ζωής

Δεν μπορείτε να αιμοδοτήσετε εάν

- Δεν πληροίτε τα βασικά κριτήρια για αιμοδοσία
- Δεν έχετε φάει κάτι τρεις – τέσσερις ώρες πριν την αιμοδοσία
- Έχετε κάποια λοίμωξη - χρειάζεται να είστε ελεύθεροι συμπτωμάτων- τουλάχιστον για 7 ημέρες
- Λαμβάνετε αντιβιοτικά (πρέπει να παρέλθει τουλάχιστον μία εβδομάδα αφού ολοκληρωθεί η θεραπεία)
- Είχατε κάποιο μεγάλο χειρουργείο τους τελευταίους έξι μήνες
- Έχετε προγραμματίσει κάποια χειρουργική επέμβαση μέσα στις επόμενες έξι εβδομάδες
- Είστε έγκυος ή έχετε γεννήσει τους προηγούμενους τρεις μήνες
- Θηλάζετε το μωρό σας και δεν έχουν περάσει 6 μήνες από τον τοκετό
- Έχετε επισκεφτεί περιοχή με ελονοσία
- Έχετε σεξουαλική επαφή τους τελευταίους έξι μήνες με κάποιον που δεν γνωρίζατε καλά
- Υποπτεύεστε ότι μπορεί να ή γνωρίζετε ότι έχετε κολλήσει κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα όπως AIDS ή Σύφιλη
- Λαμβάνετε αγωγή με αντιβιοτικά ή έχετε κάποια άλλη σοβαρή ασθένεια

Η διαδικασία της αιμοδοσίας είναι ευχάριστη, ολοκληρώνεται σε περίπου 20 λεπτά και αποτελεί ύψιστη πράξη προσφοράς, εθελοντισμού και αλληλεγγύης.

Αίμα μπορείτε να προσφέρετε σε οποιοδήποτε Νοσοκομείο του Ε.Σ.Υ διαθέτει αιμοδοσία. Μόλις φθάσετε στην αίθουσα αναμονής θα πρέπει να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο του αιμοδότη (αυτό συμπληρώνεται κάθε φορά που δίνετε αίμα). Μετά θα ελεγχθεί το ιατρικό σας ιστορικό, η αιμοσφαιρίνη σας, η πίεση και οι σφίξεις σας. Έπειτα, θα περάσετε στην αίθουσα αιμοληψιών, όπου θα ξεκινήσει η αιμοδοσία. Στην διάρκεια της αιμοδοσίας συνήθως δίνονται περίπου 450 ml αίμα, με τα οποία έχετε καταφέρει να σώσετε τρεις ζωές.

Μετά τη διαδικασία, το σώμα σας 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. Μπορείτε να ξαναδώσετε αίμα μετά από 90 ημέρες.

HSADVISORY



**We'll guide you
We'll support you
We'll be there for you**

