

Γίνε και συ Αιμοδότης



Αιμοπετάλιο

Φοιτητική Ομάδα Εθελοντικής Αιμοδοσίας

www.med.uoa.gr/aimopetalio aimopetalio@med.uoa.gr

Τι είναι η εθελοντική αιμοδοσία

Δεν είναι τίποτα άλλο παρά η μη αμειβόμενη προσφορά αίματος. Μη φανταστείτε βέβαια ότι υπάρχει και αμειβόμενη. Το αίμα δεν αποτελεί εμπορεύσιμο αγαθό και αυτό κατοχυρώνεται από το νόμο.

Ο αγώνας για την επικράτηση του θεσμού της εθελοντικής αιμοδοσίας άρχισε το 1952. Το 1979, πλέον, κλείνουν και οι τελευταίες ιδιωτικές τράπεζες αίματος και από τότε το αίμα διατίθεται δωρεάν σε όποιον το έχει ανάγκη.

Γιατί να δώσω και εγώ αίμα ;

Γιατί πολύ απλά είναι αδύνατη η παρασκευή του στο εργαστήριο, οπότε η μόνη λύση είναι η εθελοντική αιμοδοσία. Στην Ελλάδα κάθε χρόνο χρειαζόμαστε 600.000 μονάδες αίματος από τις οποίες μόλις το 40% καλύπτεται από τους εθελοντές αιμοδότες, το 50% από το συγγενικό περιβάλλον και ένα 5% από τις ένοπλες δυνάμεις.

Επιπλέον

Σε κάθε νοσοκομείο 2 / 10 ασθενείς

κατά μέσο όρο χρειάζονται μετάγγιση. Η χορήγηση αίματος είναι αναγκαία:

1. Στους χιλιάδες τραυματίες των τροχαίων ατυχημάτων.
2. Στα άτομα που πάσχουν από Μεσογειακή Αναιμία, στην πλειοψηφία τους παιδιά.
3. Σε ασθενείς με ογκολογικά προβλήματα (πχ λευχαιμία), ιδιαίτερα όταν υφίστανται χημειοθεραπείες.
4. Όσοι πάσχουν από διάφορες αιματολογικές ασθένειες (π.χ. Αιμορροφιλία).
5. Όταν υπολογίζεται αξιόλογη απώλεια αίματος κατά τη διάρκεια χειρουργικής επέμβασης.
6. Σε ορισμένες εγκύους που παρουσιάζουν προβλήματα κατά τον τοκετό.

Θέλω να δώσω αίμα! Μπορώ;

Ναι, αν είσαι πάνω από 18 ετών. Όμως, διάφορα προβλήματα υγείας μπορούν να σε εμποδίσουν, πρόσκαιρα ή οριστικά, να γίνεις εθελοντής αιμοδότης. Αυτό βέβαια διασφαλίζει την υγεία σου ως δότη αλλά και την ποιότητα του αίματος που θα μεταγγιστεί στο λήπτη.



Αίμα δεν μπορούν να δώσουν...

1. Ασθενείς με AIDS και φορείς του ιού HIV, καθώς και άτομα αυξημένου κίνδυνου για τη λοίμωξη αυτή.
2. Όσοι πάσχουν απο Ηπατίτιδα Β και C.
3. Άτομα που πέρασαν ή πάσχουν από Ελονοσία.
4. Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα όπως είναι οι διάφορες καρδιακές παθήσεις, ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, η χρόνια νεφροπάθεια, η ηπατοπάθεια, οι διάφορες αναιμίες ή άλλο σοβαρό νόσημα.
5. Άτομα που κάνουν χρήση ναρκωτικών ή είναι αλκοολικοί
6. Άτομα με σοβαρές αλλεργίες
7. Γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και 6 μήνες μετά τον τοκετό.

Μπορείς να δώσεις αίμα αν:

- Είσαι ετερόζυγος φορέας Μεσογειακής ή Δρεπανοκυτταρικής Αναιμίας
- Έχεις ελαφριές διαταραχές του ενζύμου G-6PD των ερυθροκυττάρων

αρκεί το επίπεδο της αιμοσφαιρίνης σου να είναι άνω των 12 gr/dl

Η συμβουλή του γιατρού της αιμοδοσίας είναι απαραίτητη αν:

1. Παίρνεις φάρμακα
2. Έχεις εμβολιαστεί πρόσφατα
3. Έχεις περάσει κάποια πρόσφατη λοίμωξη
4. Υποπτεύεσαι συμπτώματα ή έχεις νοσήσει από κάποιο αφροδίσιο νόσημα.

Που μπορώ να δώσω αίμα;

Σε οποιοδήποτε κρατικό νοσοκομείο και φυσικά στη σχολή μας σε μία από τις ημέρες εθελοντικής αιμοδοσίας που διοργανώνει το «Αιμοπετάλιο», σε συνεργασία με την Κινητή Μονάδα Αιμοδοσίας του εκάστοτε συνεργαζόμενου νοσοκομείου.



Χρειάζεται κάποια προετοιμασία;

Η αιμοδοσία δεν απαιτεί κάποια ιδιαίτερη προετοιμασία. Έτσι:

- Αίμα μπορείς να δώσεις οποιαδήποτε ώρα της ημέρας από τις 8π.μ. - 8μ.μ.
- Θα πρέπει να είσαι ξεκούραστος, να έχεις κοιμηθεί καλά το προηγούμενο βράδυ και να μην έχεις καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ.
- Καλό είναι πριν την αιμοληψία να έχεις πάρει ένα ελαφρύ γεύμα, όπως ένα ελαφρύ πρωινό.

Μπορεί να πάθω κάτι;

Η διαδικασία είναι ανώδυνη και ασφαλής. Ο πόνος της βελόνας διαρκεί όσο διαρκεί το τσίμπημα, μόνο μια στιγμή! Την υπόλοιπη ώρα απλώς ανοιγοκλείνεις τη γροθιά σου προκειμένου να διευκολυνθεί η φλεβική επάνοδος του αίματος. Εξάλλου, τα ιατρικά υλικά που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της αιμοδοσίας είναι αποστειρωμένα, μίας χρήσης και ανοίγονται μπροστά σου, οπότε δεν χρειάζεται να ανησυχείς μήπως μολυνθείς από μικρόβια και ιούς.

Έφτασα! Και τώρα τι ;

Ο γιατρός της αιμοδοσίας παίρνει ένα σύντομο ιστορικό και συμπληρώνει το ειδικό ερωτηματολόγιο πάντα με τη δική σου συνεργασία! Με μια σύντομη κλινική εξέταση εκτιμά τη γενική κατάσταση της υγείας σου και κυρίως του καρδιαγγειακού συστήματος (έλεγχος σφύξεων και αρτηριακής πίεσης). Τέλος, προσδιορίζεται ο αιματοκρίτης και η αιμοσφαιρίνη σου και αν όλα είναι εντάξει ακολουθεί η λήψη του αίματος, η οποία διαρκεί περίπου 10 λεπτά. Η διαδικασία αυτή είναι απαραίτητη και εξασφαλίζει την υγεία τόσο του δότη όσο και δέκτη.



Αναπληρώνεται το αίμα που δίνω?

Ο όγκος αίματος που χαρίζεις είναι μόνο το 1/10 του συνολικού όγκου αίματος του οργανισμού σου, περίπου 450 ml. Η αναπλήρωση του χαμένου όγκου γίνεται σε 10 λεπτά, ενώ ο όγκος του πλάσματος αποκαθίσταται σε 12 ώρες και τα ερυθρά αιμοσφαίρια σε 30 μέρες περίπου. Εξάλλου, η αιμοδοσία είναι ωφέλιμη για τον οργανισμό σου αφού κινητοποιείται ο Μυελός των Οστών για την παραγωγή νέων κυττάρων αίματος.

Κάθε πότε μπορώ να δίνω αίμα;

Οι άνδρες μπορούν να δίνουν αίμα 3 με 4 φορές , ενώ οι γυναίκες 2 με 3 φορές το χρόνο.

Τι γίνεται το αίμα που δίνω;

- Το αίμα ελέγχεται για τυχόν μολυσματικούς παράγοντες. Σε περίπτωση θετικού αποτελέσματος το αίμα αχρηστεύεται και ο δότης ενημερώνεται από τον αρμόδιο γιατρό της αιμοδοσίας.
- Υπεύθυνες για τη διακίνησή του αίματος είναι οι μονάδες αιμοδοσίας των νοσοκομείων.

Μετά την αιμοληψία...

- Πιες την πορτοκαλάδα που σου προσφέρεται και φάε κάτι ελαφρύ.
- Μην αποχωρήσεις από το σημείο της αιμοληψίας πριν σου το επιτρέψει το υπεύθυνο προσωπικό.
- Καλό είναι να αποφύγεις το κάπνισμα και την οδήγηση για 1 ώρα.
- Συνιστάται το επόμενο γεύμα να είναι καλό.
- Η λήψη πολλών υγρών, όχι όμως και του αλκοόλ, είναι απαραίτητη για την αναπλήρωση του χαμένου όγκου.
- Σε περίπτωση αιμορραγίας από το σημείο της φλεβοκέντησης σήκωσε το χέρι σου ψηλά και εφάρμοσε πίεση.
- Συνιστάται επίσης η αποφυγή έντονων δραστηριοτήτων τη μέρα της αιμοδοσίας.



Το αίμα ούτε παράγεται, ούτε αντικαθίσταται...

Το αίμα δεν αγοράζεται, ούτε πωλείται
Μόνο προσφέρεται...

Γίνε και 'συ εθελοντής αιμοδότης! Μη διστάξεις... Μην αφήνεις κάτι τόσο σημαντικό για αύριο ενώ μπορείς να το κάνεις σήμερα... Οι άνθρωποι που χρειάζονται το αίμα δεν μπορούν να περιμένουν...

... Αν σκέφτεσαι ότι:

στην οικογένεια σου δεν υπήρξε ποτέ ανάγκη για αίμα αρκεί να θυμηθείς ότι:

- Υποψήφιος αιμοδότης είναι κάθε υγιής άνθρωπος, ενώ υποψήφιοι δέκτες είμαστε όλοι!
- Σύμφωνα με διεθνείς στατιστικές, 60% του πληθυσμού θα χρειαστεί μετάγγιση ολικού αίματος ή ενός από τα στοιχεία του σε κάποια στιγμή της ζωής του!
- Μόνο το 5% των ατόμων που θα μπορούσαν να είναι αιμοδότες,

Δίνοντας 1 μονάδα αίμα...

Προσφέρεις ανεκτίμητη βοήθεια στο συνάνθρωπο σου που το έχει ανάγκη και αυτή είναι η κυριότερη ανταμοιβή σου.

Επίσης δικαιούσαι :

- αίμα σε ώρα προσωπικής ή οικογενειακής ανάγκης.
- δωρεάν αιματολογικές εξετάσεις σε περίπτωση προσωπικής σου ασθένειας.

Μένει λοιπόν...

να ακολουθήσουμε πιστά τη συμβουλή του φίλου μας:

ΣΩΣΤΕ ΜΙΑ ΖΩΗ



ΜΕ ΛΙΓΟ ΑΙΜΑ



Κάποια λόγια για το

«Αιμοπετάλιο»...

Το «Αιμοπετάλιο» είναι μία ομάδα φοιτητών Ιατρικής, Οδοντιατρικής και Νοσηλευτικής που στόχο έχει την προαγωγή της ιδέας της εθελοντικής αιμοδοσίας στο χώρο των σχολών μας. Τα πρώτα βήματα της Ομάδας μας είχαν γίνει με τη βοήθεια και την υποστήριξη της HEL.M.S.I.C.

Απώτερος σκοπός μας είναι η διάδοση της εθελοντικής αιμοδοσίας και συμμετοχή μας σε ένα Διαπανεπιστημιακό Δικτύου Εθελοντών Αιμοδοτών. Ήδη στο Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων για 20 και πλέον χρόνια δραστηριοποιείται ανάλογη ομάδα με πολύ μεγάλη συμμετοχή, ενώ πρόσφατα και σε άλλα πανεπιστήμια, όπως στα Πανεπιστήμια Αιγαίου και Κρήτης, ξεκίνησαν παρόμοιες προσπάθειες. Ευχόμαστε να έχουμε την ανάλογη ανταπόκριση!

Πιστεύουμε ότι το πρώτο βήμα για να γίνουμε εθελοντές αιμοδότες είναι η σωστή ενημέρωση! Ως μέλη μιας ομάδας είναι ευκολότερο να ευαισθητοποιηθούμε και να πάρουμε τη σωστή απόφαση!

Εξάλλου καθένας από εμας με τη συμμετοχή του ως παράδειγμα, αλλά και την ενημέρωση φίλων και συγγενών, θα βοηθήσει στη διεύρυνση του αιμοδοτικού πληθυσμού.

Πρέπει επίσης να γνωρίζεις ότι **η ομάδα μας δεν παρεμβαίνει στη διακίνηση του αίματος** παρά μόνο καταγράφει ορισμένα στοιχεία των αιμοδοτών (ονοματεπώνυμο, έτος σπουδών, ημερομηνία αιμοληψίας) για στατιστικούς λόγους, καθώς και για τη δημιουργία της προσωπικής Κάρτας του Αιμοδότη. Στοιχεία που έχουν σχέση με το ιατρικό ιστορικό είναι απόρρητα και καταγράφονται από το υπεύθυνο προσωπικό της Μονάδας Αιμοδοσίας και όχι από τα μέλη της ομάδας μας.

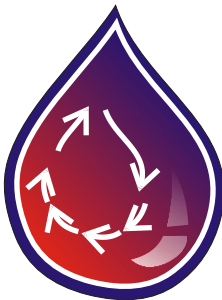
Τα γραφεία μας βρίσκονται στην είσοδο του Αναγνωστηρίου της Ιατρικής Σχολής.

Υπολογίζουμε πολύ στη βοήθειά σου...



Το “Αιμοπετάλιο” ευχαριστεί:
Την Ελληνική Επιτροπή Διεθνών Σχέσεων και ανταλλαγών φοιτητών Ιατρικής
Hel.M.S.I.C.
Την Ιατρική Σχολή, τον κ. Μητρόπουλο για τα σχέδιά του και τον Εκδοτικό οίκο του
Κ. Πασχαλίδη για την εκτύπωση των φυλλαδίων

Αιμοπετάλιο



Φοιτητική Ομάδα Εθελοντικής Αιμοδοσίας
Εργαστήρια Ιατρικής Σχολής
Μικράς Ασίας 75 Γουδί
Τηλ./ Fax : 210

email: aimopetalio@med.uoa.gr

Το Αιμοπετάλιο στο Internet
<http://www.med.uoa.gr/aimopetalio>