



Φοιτητική **Ο**μάδα **Ε**θελοντικής **Α**ιμοδοσίας



ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

ΜΥΘΟΣ 1ος

“Τι πήγες κι έδωσες αίμα; Κανόνισε να σου συμβεί τίποτε καμιά μέρα. Εγώ πάντως δεν εμπιστεύομαι κανέναν όσον αφορά την υγεία μου.”

Η ΑΛΗΘΕΙΑ

Η ασφάλεια και η υγεία του δότη είναι απόλυτα εξασφαλισμένες. Ο υποψήφιος υποβάλλεται σε πλήρη ιατρικό έλεγχο που περιλαμβάνει τη λήψη ιστορικού, τη μέτρηση του αιματοκρίτη, της Αρτηριακής πίεσης και των σφυγμών. Σε περίπτωση που για κάποιο λόγο κριθεί ακατάλληλος αποκλείεται αυτομάτως από την αιμοδοσία. Η διαδικασία αυτή έχει τεράστια σημασία διότι εξασφαλίζει την υγεία τόσο του δότη όσο και του λήπτη.

ΜΥΘΟΣ 2ος

“Γιατί να δώσω αίμα; Δεν τρελλάθηκα, να κολλήσω καμιά ασθένεια (AIDS, Ηπατίτιδα κλπ.). Τόσο ακούμε και βλέπουμε καθημερινά και μετά βγαίνουν στα παράθυρα της τηλεόρασης να δικαιολογήσουν τα αδικαιολόγητα.”

Η ΑΛΗΘΕΙΑ

Όλα τα υλικά που χρησιμοποιούνται κατά την αιμοληψία είναι αποστειρωμένα, μιας χρήσης και ανοίγονται μπροστά στον αιμοδότη. Επομένως κάθε φόβος για μετάδοση ασθένειας είναι αβάσιμος και παράλογος.

ΜΥΘΟΣ 3ος

“Καλά πάλι έδωσες αίμα; Εγώ πάντως δε συμφωνώ που πας κάθε τόσο. Για να σου έχει δώσει τόσο ο Θεός κάτι θα ξέρει.”

Η ΑΛΗΘΕΙΑ

Ο όγκος του αίματος που λαμβάνεται είναι μόνο το 1/20 του συνολικού όγκου αίματος του ανθρώπου. Η αναπλήρωση του χαμένου όγκου γίνεται σε 10 μόνο λεπτά, ενώ ο όγκος του πλάσματος αποκαθίσταται σε 12 ώρες και τα ερυθρά αιμοσφαίρια σε 1 μήνα περίπου. Εξάλλου η αιμοδοσία είναι και ωφέλιμη για τον οργανισμό κάθε υγιούς δότη, διότι κινητοποιείται ο Μυελός των Οστών του για την παραγωγή νέων κυττάρων αίματος.

ΜΥΘΟΣ 4ος

“Είναι πολύ απλό λέει, μόνο 10 λεπτά. Απλό είναι να υποβάλλεσαι σε τέτοια ταλαιπωρία, να πονάς τόση ώρα;”

Η ΑΛΗΘΕΙΑ

Ο πόνος της βελόνας διαρκεί όσο διαρκεί το τσίμπημα, δηλαδή μια στιγμή. Την υπόλοιπη ώρα ο αιμοδότης απλώς ανοιγοκλείνει τη γροθιά του προκειμένου να διευκολυνθεί η φλεβική επάνοδος του αίματος. Κατά συνέπεια όχι μόνο δεν πονάει, αλλά αντίθετα νιώθει ένα μοναδικό συναίσθημα ικανοποίησης και συμπάραστασης στον άγνωστο συνάνθρωπο που υποφέρει.

ΜΥΘΟΣ 5ος

“Εμείς στην οικογένειά μας δεν είχαμε ποτέ ανάγκη για αίμα. Αν τύχει θα δούμε τι θα κάνουμε”.

Η ΑΛΗΘΕΙΑ

Η αδιαφορία είναι ολέθρια. Ας αφήσουμε τη νοοτροπία της ανευθυνότητας. Ας μην επαναπαυόμαστε στην ιδέα ότι δεν πρόκειται

να συμβεί σε μας. Ας σταθούμε επιτέλους στο ύψος των περιστάσεων και ας δείξουμε με τον καλύτερο τρόπο την υπευθυνότητα και την ανθρωπιά μας. Αρκεί να θυμόμαστε ότι υποψήφιος αιμοδότης είναι κάθε υγιής άνθρωπος, υποψήφιοι δέκτες είμαστε όλοι.

ΜΥΘΟΣ 6ος

“Εντάξει θα δώσω κι εγώ κάποτε, δεν είναι ανάγκη να το κάνω τώρα.”

Η ΑΛΗΘΕΙΑ

Η αναβολή μπορεί να περιμένει. Η ανάγκη για αίμα των ανθρώπων που το χρειάζονται δεν περιμένει ποτέ. Αφορά κι εσένα, αφορά όλους μας. Δέκα λεπτά προσφοράς ζωής δεν σε βγάζουν απ' το προγράμμα σου, δεν πάνε πίσω τις δουλειές σου, δεν χαλούν τις διακοπές σου. Αντίθετα η προσφορά σου αποδεικνύει τη θέληση σου να συμμετάσχεις σε μια κοινή προσπάθεια. Δεν υπάρχουν αρμόδιοι, είμαστε όλοι υπεύθυνοι.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΛΛΕΣ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Αίμα μπορούν να δώσουν ...

όλοι οι υγιείς άντρες και γυναίκες ηλικίας 18-62 ετών, κάθε 3-4 μήνες.

Αίμα δεν μπορούν να δώσουν ...

όσοι πάσχουν από διάφορα νοσήματα ή παθολογικές καταστάσεις που απαγορεύουν οριστικά ή πρόσκαιρα την αιμοδοσία.

Ο αποκλεισμός αυτός γίνεται

- α.** για να μην επιβαρυνθεί η υγεία του αιμοδότη και
- β.** για να διασφαλιστεί η ποιότητα του αίματος που θα μεταγγισθεί στο λήπτη.



Τέτοιες καταστάσεις είναι:

- Ασθενείς και φορείς του AIDS, οι οποίοι αποκλείονται οριστικά από την αιμοδοσία.
- Ηπατίτιδα Β και C.
- Ελονοσία.
- Χρόνια νοσήματα όπως καρδιακές παθήσεις, διαβήτης, υπέρταση, χρόνια νεφροπάθεια, ηπατοπάθεια, αναιμία.
- Χρήση ναρκωτικών, αλκοολισμός.
- Σοβαρές αλλεργικές καταστάσεις.
- Εγκυμοσύνη.
- Φορείς στίγματος Μεσογειακής Αναιμίας αν το επίπεδο της αιμοσφαιρίνης είναι κάτω από 12 gr- dl.
- Λήψη ορισμένων φαρμάκων.

Ο υποψήφιος αιμοδότης κατά τη λήψη του ιστορικού πρέπει να αναφέρει τυχόν συμπτώματα ώστε να βοηθήσει το ιατρικό προσωπικό να κρίνει με ασφάλεια. Λόγω του κινδύνου μετάδοσης του AIDS αποκλείονται άτομα που ανήκουν στις λεγόμενες ομάδες υψηλού κινδύνου ομοφυλόφιλοι, ναρκομανείς κ.λ.π.

Για τον Αιμοδότη

- Αίμα μπορείς να δώσεις οποιαδήποτε ώρα της ημέρας μεταξύ 8 π.μ. - 8 μ.μ.
- Θα πρέπει να είσαι ξεκούραστος, να έχεις κοιμηθεί καλά το προηγούμενο βράδυ και να μην έχεις καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ.
- Καλά είναι πριν την αιμοληψία να έχεις πάρει ένα ελαφρύ γεύμα (τυρόπιτα, σάντουιτς) όχι όμως μεσημεριανό.



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 την οδήγηση και το κάπνισμα για 1 ώρα.
- Συνιστάται το επόμενο γεύμα να είναι καλό.
- Η λήψη πολλών υγρών (όχι όμως αλκοόλ) είναι απαραίτητη για την αποκατάσταση του χαμένου όγκου.
- Σε περίπτωση αιμορραγίας στο σημείο της φλεβοκέντησης σήκωσε το χέρι σου ψηλά, λύγισε τον αγκώνα και πίεσε με τα δάχτυλα.

ΚΑΙ Η ΠΙΚΡΗ ΑΛΗΘΕΙΑ

Ανάγκες σε αίμα ...

Σε κάθε νοσοκομείο 2/10 ασθενείς κατά μέσο όρο χρειάζονται μετάγγιση. Έτσι οι ετήσιες ανάγκες της χώρας μας σε αίμα ξεπερνούν τις 550.000 - 600.000 φιάλες και καλύπτονται από τις εξής πηγές:

- 50 % από το συγγενικό περιβάλλον των ασθενών
- 40 % από μεμονωμένους εθελοντές αιμοδότες καθώς και συγκροτημένους συλλόγους εθελοντών αιμοδοτών
- 5 % από τις ένοπλες δυνάμεις.

Δυστυχώς επειδή οι αυξημένες ανάγκες της χώρας μας δεν καλύπτονται πλήρως βρισκόμαστε στη δυσάρεστη θέση να εισάγουμε αίμα από τον ελβετικό Ερυθρό Σταυρό, πράγμα που δεν μας τιμά ως χώρα και είναι οικονομικά ασύμφορο. Χιλιάδες συνάνθρωποί μας βρίσκονται στη δυσάρεστη θέση να ζητούν απεγνωσμένα μια φιάλη αίματος.

Ας μην αντιμετωπίσουν την αδιαφορία.

Αίμα χρειάζονται ...

- Οι χιλιάδες τραυματίες των τροχαίων ατυχημάτων που έχουν ανάγκη από 10 - 40 φιάλες ανάλογα με την περίπτωση.
- Τα 4000 άτομα που πάσχουν από Μεσογειακή Αναιμία, στην πλειοψηφία τους παιδιά. Για κάθε ασθενή απαιτούνται 30 φιάλες το χρόνο.
- Όσοι πάσχουν από διάφορες αιματολογικές ασθένειες (λευχαιμία, αιμορροφιλία κ.α.) για την κάλυψη των οποίων απαιτούνται έως και 50 φιάλες αίματος ή παραγωγών.
- Ορισμένες έγκυες που παρουσιάζουν προβλήματα κατά τον τοκετό, καθώς και ασθενείς που πρόκειται να υποβληθούν σε κάποια επέμβαση (ορθοπεδική, καρδιοχειρουργική κ.α.).
- Περιστατικά βαριάς γαστρορραγίας και Χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας.

Το αίμα ούτε παράγεται, ούτε αντικαθίσταται. Μόνο προσφέρεται. Είναι ζήτημα ζωής. Είναι ζήτημα τιμής. Αφορά εσένα τώρα, μας αφορά πάντα όλους μας.



Ελέγθηκες για τη Μεσογειακή Αναιμία; Κάνε τώρα δωρεάν τον έλεγχο αυτό. Κλείσε ραντεβού στη μονάδα πρόληψης Μεσογειακής Αναιμίας του Π. Γ. Νοσοκομείου "Γ. Χατζηκώστα" Τηλ.: 26510 - 80310 ή στο Τμήμα Γενετικής Μαιευτικής Κλινικής του Π. Π. Γ. Ν. Ιωαννίνων. Τηλ.: 26510 - 99788

Αίμα μπορείς να δώσεις:

- Στην αίθουσα αιμοληψιών της ΦΟΕΑ, στο ισόγειο των φοιτητικών κατοικιών στη Δουρούτη, τηλ: 26510 - 98455, κάθε Παρασκευή πρωί 11:30 - 14:30
- Στο Κέντρο Αιμοδοσίας του Γενικού Κρατικού Νοσοκομείου Ιωαννίνων "Γ. Χατζηκώστα", τηλ: 26510 - 80425, Καθημερινά 08:30 - 14:00 και 17:30 - 19:30, Σαββατοκύριακα και αργίες 10:30 - 13:00
- Στο Σταθμό Αιμοδοσίας του Περιφερειακού Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Ιωαννίνων, τηλ: 26510 - 99458, Καθημερινά 08:30 - 14:00 και 17:30 - 19:30, Σαββατοκύριακα και αργίες 10:30 - 13:00

Η ΦΟΕΑ ευχαριστεί:
Το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων
Τη Γ. Γ. Νέας Γενιάς
Τον γελοιογράφο Κ. Μητρόπουλο
Την Άρτεμη Γλάρου
Το Τυπογραφείο του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Απαγορεύεται η μερική ή ολική ανατύπωση του παρόντος φυλλαδίου
καθώς και η λήψη φωτοαντιγράφων χωρίς την γραπτή άδεια της
Φοιτητικής Ομάδας Εθελοντικής Αιμοδοσίας.



ΦΟΕΑ

Φοιτητική **Ο**μάδα **Ε**θελοντικής **Α**ιμοδοσίας

Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Δουρούτη - Τ. Κ. 45 110

Τηλ.: 26510 - 95474 & Fax: 26510 - 95395

e-mail: foea@cc.uoi.gr, foea@mail.gr

<http://www.uoi.gr/students/foea>