

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΕΘΕΛΟΝΤΗ ΑΙΜΟΔΟΤΗ

14 ΙΟΥΝΙΟΥ 2023

Από Αμπουλάτζε Μαριάμι και Γκουρνέλου Ελπίδα, 14/6/2023

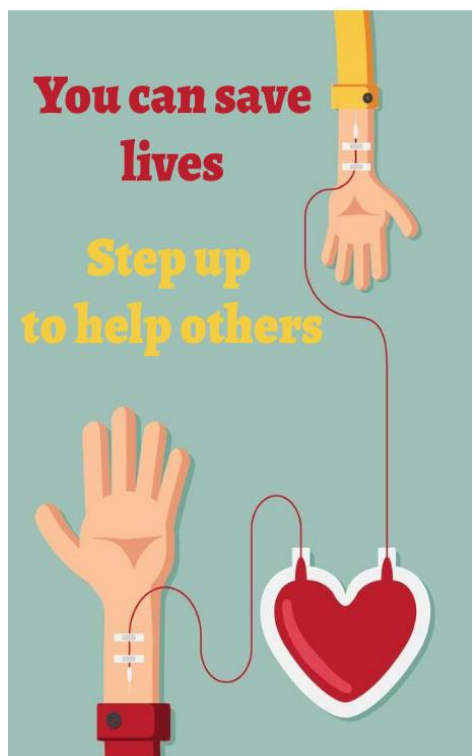


Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.), όρισε την Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη στις 14 Ιουνίου με πρόθεση την ενθάρρυνση, προσέλκυση και ευαισθητοποίηση νέων δωρητών. Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ. «η αιμοδοσία είναι η διαδικασία χορήγησης αίματος για μετάγγιση σε άλλο άτομο με θεραπευτικό σκοπό (πχ. σε διαχείριση αιμορραγίας, μεγάλες χειρουργικές επεμβάσεις, τοκετό κλπ.)» .

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2016 σε νέους δωρητές στην Ολλανδία, μελέτησαν τον αντίκτυπο της παγκόσμιας ημέρας εθελοντή αιμοδότη μέσω των στοιχείων της Google και των προβολών της σελίδας στο διαδίκτυο. Η ευαισθητοποίηση που επιτεύχθηκε μέσω των ιστοτόπων είχε ως συνέπεια την ραγδαία αύξηση των εθελοντών αιμοδοτών τον Ιούνιο του 2016. Συγκεκριμένα, η μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι με την ολλανδική δράση η σημασία της αιμοδοσίας έγινε γνωστή προσελκύοντας νέους δωρητές.

Γιατί να δώσω αίμα;

Με μια μόνο αιμοδοσία βοηθάς να σωθούν έως και 3 ζωές!



Λαμβάνεις ένα δωρεάν check-up. Κάθε αιμοδότης εξετάζεται κλινικά και εργαστηριακά με μέτρηση της αρτηριακής του πίεσης, των σφίξεων, της θερμοκρασίας και των επιπέδων αιμοσφαιρίνης, αιματοκρίτη και σιδήρου. Επίσης, προσδιορίζεται η ομάδα αίματος του και το αίμα του ελέγχεται για HIV 1, 2, σύφιλη, ηπατίτιδα Β και C καθώς και για τον ιό HTLV.

Έχεις ηθικά οφέλη. Βοηθάς την κοινωνία και συμβάλεις στη διασφάλιση επάρκειας αίματος για όποιον το χρειαστεί.

Όλη η διαδικασία διαρκεί μόλις 30 λεπτά!

Ποιος μπορεί να γίνει αιμοδότης;

Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να προσφέρουν αίμα, εφόσον πληρούν τις εξής προϋποθέσεις:

- **Ηλικία** μεταξύ 18-65 ετών
- **Βάρος σώματος** άνω των 50kg
- **Φυσιολογικά επίπεδα αιμοσφαιρίνης**
- **Είναι υγιείς**, δηλαδή δεν λαμβάνουν φάρμακα, δεν νοσούν από κάποια ασθένεια, γρίπη ή κρυολόγημα τουλάχιστον τις τελευταίες 3 μέρες πριν την αιμοδοσία, δεν είχαν προσβληθεί από κάποια βαριά νόσο τον τελευταίο χρόνο και δεν έχουν υποβληθεί σε βαριά χειρουργική επέμβαση τους τελευταίους 6 μήνες.
- **Έχουν ασφαλή τρόπο ζωής**, δηλαδή τους τελευταίους 6 μήνες δεν έχουν κάνει χρήση ουσιών, τατουάζ ή piercing και χρησιμοποιούν τις απαραίτητες προφυλάξεις κατά την ερωτική επαφή και δεν έχουν ταξιδέψει σε χώρα όπου ενδημεί η ελονοσία το τελευταίο έτος ή δεν έχουν προσβληθεί από ελονοσία τα τελευταία 3 έτη.
- **Γυναίκες, οι οποίες δεν εγκυμονούν ή δεν θηλάζουν και έχει περάσει διάστημα τουλάχιστον 6 μηνών από τον τοκετό.**

Για την αιμοδοσία...

Στην Ελλάδα χρειαζόμαστε περίπου 200.000 τακτικούς εθελοντές αιμοδότες, που να προσφέρουν προγραμματισμένα αίμα 2-3 φορές το χρόνο.

Το αίμα συντηρείται μόνο για 35-42 ημέρες γι' αυτό πρέπει να αιμοδοτούμε τακτικά.

Ο αιμοδότης προσφέρει κάθε φορά 450ml αίματος .Η αναπλήρωση του όγκου αυτού, αρχίζει αμέσως από τον οργανισμό και ολοκληρώνεται σε 72 ώρες.

Την ημέρα της αιμοδοσίας καλό είναι να είσαι ξεκούραστος, να λαμβάνεις άφθονα υγρά και να αποφεύγεις το αλκοόλ και την έντονη μυϊκή άσκηση και να φοράς άνετα ρούχα.

Οι άνδρες μπορούν να δίνουν αίμα κάθε 3 μήνες, ενώ οι γυναίκες κάθε 4.



Μερικοί χρήσιμοι σύνδεσμοι αν θέλεις κι εσύ να γίνεις αιμοδότης:

- ✓ <https://blooddonorregistry.gr/>
- ✓ <https://ekeia.gr/>

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Kranenburg, F. J., Kreuger, A. L., Arbous, M. S., Laeijendecker, D., & van Kraaij, M. G. (2017). The effect of World Blood Donor Day on digital information seeking and donor recruitment. *Transfusion*, 57(10), 2458-2462

World Health Organization. Blood safety and availability. Available on: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blood-safety-and-availability>; 2016.2

About: an opportunity to celebrate and thank those who give [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2017 [cited 2017 Jan 17]. Available from: <http://www.who.int/worldblooddonorday/about/en/>

Talie, E., Wondiye, H., Kassie, N., & Gutema, H. (2020). Voluntary blood donation among bahir dar university students: application of integrated behavioral model, Bahir Dar, Northwest Ethiopia, 2020. *Journal of Blood Medicine*, 429-437.

<https://ekea.gr/>

http://www.aimodosia.gov.cy/moh/blood/blood.nsf/page11_gr/page11_gr?OpenDocument

ΤΜΗΜΑ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ