



Εθελοντισμός

τον έχουμε στο αίμα μας

Σύλλογος Εθελοντών Αιμοδοτών Λήμνου "ο Άγιος Παντελεήμων"

Αιμοδοσία ίσον τσεκάπ!

Η αιμοδοσία δεν είναι σωτήρια μόνο για όποιον χρειάζεται αίμα, αλλά μπορεί να ωφελήσει σημαντικά και την υγεία του αιμοδότη!

Κάθε εθελοντής αιμοδότης ουσιαστικά υποβάλλεται σε ένα μίνι **τσεκάπ** από τους γιατρούς της αιμοληψίας-κι αυτό γίνεται κάθε φορά που δίνει αίμα.

Οφέλη για τον αιμοδότη.

Έγκαιρη διάγνωση τυχών προβλημάτων και λοιμώξεων.

Πρόληψη χρόνιων παθήσεων. Μελέτες έχουν δείξει ότι τακτική (τουλάχιστον δυό φορές το χρόνο) αιμοδόσια, μειώνει μακροπρόθεσμα τις πιθανότητες να εμφανίσει κανείς καρδιοπάθειες, υπέρταση, κάποιες μορφές καρκίνου, σακχαρώδη διαβήτη, αυξημένη χοληστερίνη στο αίμα και εμβολικά επεισόδια (λ.χ. εγκεφαλικό)

Ψυχοκοινωνικά οφέλη (αυτοπραγμάτωση, αυτοεκτίμηση, ατομική καταξίωση, κοινωνική συμμετοχή, κοινωνική αναγνώριση, αίσθηση ατομικής και οικογενειακής προστασίας)

Χρόνος πλήρους αναπλήρωσης μετά την αιμοδοσία

10 λεπτά για τον όγκο του αίματος.

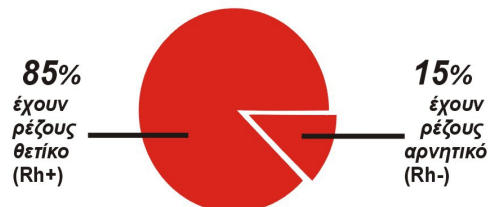
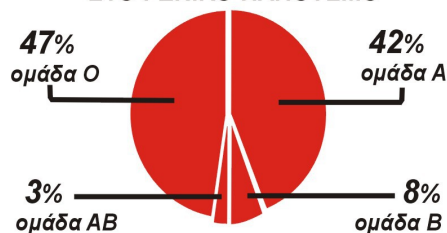
24 ώρες για το πλάσμα.

72 ώρες για τα αιμοπετάλια.

2-4 εβδομάδες για τα ερυθρά αιμοσφαίρια.

ΠΗΓΗ: Κ. Πολίτη, πρόεδρος Επιτροπής Αιμοδοσίας.

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΟΜΑΔΩΝ ΑΙΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ



650.000
μονάδες αίματος οι ετήσιες
ανάγκες της Ελλάδας

18-65
ετών οι υγιείς άνδρες
και γυναίκες που μπορούν
να είναι αιμοδότες

10-12
λεπτά η διάρκεια
της αιμοδοσίας

2-4
φορές τον χρόνο μπορεί να
δίνει αίμα κάθε αιμοδότης

450
ml αίματος λαμβάνονται σε
κάθε δωρεά ολικού αίματος

7
λίτρα ο συνολικός
όγκος αίματος του σώματος

12
εβδομάδες πρέπει να περι-
μένουν οι άνδρες για να
ξαναδώσουν αίμα

16
εβδομάδες πρέπει να περι-
μένουν οι γυναίκες για να
ξαναδώσουν αίμα

ΠΗΓΗ: Κων/να Πολίτη, επίκουρος καθ. Παθολογίας, πρόεδρος της Επιτροπής Αιμοδοσίας του υπουργείου Υγείας.