

## Τι είναι το αίμα;

Το αίμα είναι το κόκκινο υγρό που κυκλοφορεί στα αγγεία μας και αποτελεί περίπου το 7% του βάρους του σώματος ή 4-5 λίτρα.

Είναι απαραίτητο για τη ζωή καθώς μεταφέρει θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο στους ιστούς και απομακρύνει άχρηστες ουσίες.

Το αίμα αποτελείται από ένα υγρό, το πλάσμα, μέσα στο οποίο κυκλοφορούν τα κύτταρα του αίματος δηλαδή τα ερυθρά αιμοσφαίρια που μεταφέρουν το οξυγόνο, τα λευκά αιμοσφαίρια που συμβάλουν στην άμυνα του οργανισμού στα μικρόβια και τα αιμοπετάλια που βοηθούν στην πήξη του αίματος όταν τραυματιστούμε.

Το αίμα αναπαράγεται από το μυελό των οστών, που περιέχει τους προγόνους του αίματος, τα αρχέγονα αιμοποιητικά κύτταρα. Τα κύτταρα αυτά ανανεώνουν συνεχώς το αίμα μας και χρησιμοποιούνται επίσης για μεταμόσχευση σε ασθενείς που έχουν αιματολογικά νοσήματα.



Ήξερες ότι, το αίμα που προσφέρεις διατηρείται μόνο 1,5 μήνα;

## Μπορώ εγώ να δώσω αίμα;

Μπορείς να δώσεις αίμα αν είσαι 18 έως 65 ετών χωρίς πρόβλημα υγείας. Καλό είναι να είσαι ξεκούραστος και να έχεις φάει ένα ελαφρύ γεύμα. Αίμα μπορείς να δίνεις κάθε 3-4 μήνες. Η διαδικασία κρατάει 10-20 λεπτά είναι σχεδόν ανώδυνη και απόλυτα ασφαλής.



20  
λεπτά



3-4  
μήνες



τόσο  
απλό

Πρέπει να έχεις μαζί σου αστυνομική ταυτότητα ή άλλο επίσημο έγγραφο και να γνωρίζεις τον ΑΜΚΑ σου προκειμένου να πάρεις την νέα ηλεκτρονική ταυτότητα αιμοδότη ([www.bdr.gr](http://www.bdr.gr)).



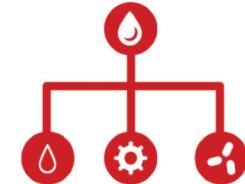
Πριν δώσεις αίμα συμπληρώνεις ένα σύντομο ιατρικό ιστορικό. Οι ειλικρινείς απαντήσεις σου συμβάλλουν στην ασφάλεια του αίματος.

Ελέγχεται η αιμοσφαιρίνη και η αρτηριακή σου πίεση.

Μετά την αιμοδοσία σου προσφέρουμε ένα σνακ.

## Το αίμα φροντίζει και σώζει

Από μία **μονάδα αίματος** παρασκευάζονται μία μονάδα συμπυκνωμένων ερυθρών, μία μονάδα πλάσματος και μία μονάδα αιμοπεταλίων.



Τα **Ερυθρά** χρησιμοποιούνται σε αιμορραγίες, σε χειρουργικές επεμβάσεις, σε ασθενείς με καρκίνο ή λευχαιμία καθώς και στην μεσογειακή αναιμία και τη μεταμόσχευση οργάνων.

Τα **αιμοπετάλια** χρησιμοποιούνται σε ασθενείς με αιματολογικά νοσήματα ή σε ασθενείς που υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία για καρκίνο.

Το **πλάσμα** το χρειάζονται ασθενείς με διαταραχές της πήξης του αίματος.

Αν δίνει αίμα συστηματικά το 2% του πληθυσμού μιας χώρας, τότε η χώρα αυτή έχει αυτάρκεια σε αίμα. Δηλαδή στη χώρα μας χρειαζόμαστε περίπου 200.000 τακτικούς εθελοντές αιμοδότες, που να προσφέρουν προγραμματισμένα αίμα 2 – 3 φορές το χρόνο.

Γίνε και εσύ ένας από αυτούς