



**ΚΕΝΤΡΟ ΑΙΜΑΤΟΣ Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ**

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Ελένη Χασαποπούλου-Ματάμη

ΤΗΛ. 2313 303390 2313 303405, εσωτερικό 3

FAX 2313 303401

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΡΟΣΦΕΡΑΝ ΑΙΜΑ

Μετά την αιμοδοσία, σας παρακαλούμε:

- **Μην φύγετε βιαστικά και προτού πάρετε το αναψυκτικό και τα αλμυρά μπισκότα**
- **Μην καπνίσετε για 1 ώρα**
- **Μην οδηγήσετε για 1 ώρα τουλάχιστον**
- Πιείτε περισσότερα υγρά από ό,τι συνήθως, τις επόμενες 4 ώρες
- Καταναλώστε σήμερα περισσότερο αλμυρά τρόφιμα, ιδίως αν συνήθως έχετε χαμηλή πίεση.
- Δεν επιτρέπεται να πιείτε **οινοπνευματώδη πριν περάσουν 6 ώρες** και πριν πάρετε το κανονικό σας γεύμα
- Βγάλτε το λευκοπλάστ ή τον επίδεσμο από το χέρι σας μετά από 3 ώρες
- Αν αιμορραγήσει το σημείο φλεβοκέντησης, σηκώστε ψηλά το χέρι σας και πιέστε το σημείο εκείνο
- Αν αισθανθείτε ζάλη ή κακοδιαθεσία, ενημερώστε αμέσως όποιον τύχει να είναι δίπλα σας και ξαπλώστε με τα πόδια ψηλότερα από το υπόλοιπο σώμα ή καθήστε κάτω με το κεφάλι ανάμεσα στα γόνατά σας. Όταν αισθανθείτε καλύτερα, μη σηκωθείτε απότομα, αλλά σιγά-σιγά
  - Μην οδηγήσετε
  - Αν τα συμπτώματα επιμένουν, επικοινωνήστε με το Κέντρο Αίματος Π.Γ.Ν.Θ.ΑΧΕΠΑ
  - Δηλώστε τι ακριβώς σας συνέβη, όταν ξαναρθείτε για νέα αιμοδοσία
- Συνιστάται να **απέχετε τουλάχιστον 12 ώρες από επικίνδυνη εργασία ή χόμπυ** (οδήγηση επαγγελματικού αυτοκινήτου ή αεροσκάφους, χειρισμό γερανού, εργασία σε σκαλωσιές, καταδύσεις, αναρρίχηση κ.λ.π.)
- **Αν παρουσιάσετε τις επόμενες 15 ημέρες**, έστω και ελαφρά συμπτώματα γρίπης ή ίωσης (πυρετό, ρίγος, πονόλαιμο, βήχα, συνάχι, πόνους στα κόκκαλα, εμέτους, διάρροια, κ.λ.π.), **θα πρέπει αμέσως να ενημερώσετε το Κέντρο Αίματος Π.Γ.Ν.Θ.ΑΧΕΠΑ**
- Σας παρακαλούμε, μην ξεχάσετε πριν φύγετε να συμπληρώσετε το έντυπο αυτοαποκλεισμού που σας δόθηκε και **να ρίξετε το απόκομμα στην «κάλη»**

### ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΕΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

- **Το ελάχιστο διάστημα που πρέπει να περάσει πριν ξαναδώσετε αίμα, είναι 2 μήνες**
- Αν είστε άνδρας, μπορείτε να δίνετε αίμα 3-4 φορές σε ένα χρόνο ή περισσότερες (έως 6) αν κάνετε φαρμακευτική αναπλήρωση των αποθεμάτων σιδήρου επί ένα μήνα μετά από κάθε αιμοδοσία.
- Αν είστε γυναίκα, μπορείτε να δίνετε αίμα 2-3 φορές το χρόνο πριν από την εμμηνόπαυση, ενώ μετά την εμμηνόπαυση όπως οι άνδρες.
- Αιμοπετάλια αφαίρεσης μπορείτε να δίνετε με άλλη συχνότητα (έως 24 φορές σε ένα χρόνο). Διαβάστε τις ειδικές οδηγίες και ζητήστε εξηγήσεις από το προσωπικό.
- Για οποιαδήποτε πληροφορία, το προσωπικό του Κέντρου Αίματος είναι στη διάθεσή σας

**Θυμηθείτε** ότι για πολλούς λόγους ο αιμοδότης χρειάζεται:

- Να έχει πάρει ελαφρύ πρωινό που του δίνει **σάκχαρο, όχι λίπη** (άρα επιτρέπεται ρόφημα, ψωμί, φρυγανιά, γλυκό, αλλά όχι μπουγάτσα, τυρόπιττα, σάντουιτς, αυγά κ.λπ.), όταν αιμοδοτεί πρωί
- Να έχουν περάσει τουλάχιστον 3-4 ώρες από ένα κανονικό μεσημεριανό γεύμα, όταν αιμοδοτεί απόγευμα
- Να είναι ξεκούραστος και να έχει πιει 2-4 ποτήρια νερό και /ή χυμό και /ή καφέ τις προηγούμενες 2 ώρες
- Να έχει κοιμηθεί την προηγούμενη νύχτα τουλάχιστον 6 ώρες
- Να μην έχει καταναλώσει κρασί, μπύρα ή άλλα οινοπνευματώδη ποτά τις προηγούμενες 12 ώρες

