



## ΕΚΕΑ Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας

Δ/ΝΣΗ:Ολυμπιονίκη Χρ.Μάντικα 7,  
136 77, Αχαρνές

**Στείλτε ηλεκτρονικό μήνυμα στο [info@ekea.gr](mailto:info@ekea.gr) ή  
καλέστε μας στο τηλεφωνικό κέντρο (+30) 213 214 6700**

## Διαδικασία Αιμοδοσίας

Η ιδέα να προσφέρεις αίμα μπορεί να σε φοβίζει, όμως δεν χρειάζεται να ανησυχείς - αφού οι άκρως εξειδικευμένοι νοσηλευτές/τριες μας- θα φροντίσουν ώστε αυτή η 20λεπτη εμπειρία να είναι όσο το δυνατόν πιο ευχάριστη.

**Πριν πας να δώσεις αίμα, φρόντισε για τα παρακάτω:**

1. Σιγουρέψου ότι πληροίς τα κριτήρια αποδοχής του αιμοδότη και δεν ισχύει για σένα κάποιο από τα κριτήρια αποκλεισμού.
2. Να έχεις φάει ένα ελαφρύ γεύμα 3 με 4 ώρες πριν δώσεις αίμα.
3. Την ημέρα που θα δώσεις αίμα να παίρνεις πολλά υγρά, τόσο πρίν όσο και μετά την αιμοδοσία.

**Τι θα συμβεί μόλις φτάσεις στην αιμοδοσία:**

1. Μόλις φθάσεις στην αίθουσα αναμονής θα πρέπει να συμπληρώσεις το ερωτηματολόγιο του αιμοδότη.
2. Αυτό συμπληρώνεται κάθε φορά που δίνεις αίμα.
3. Μετά θα ελέγξουν την αιμοσφαιρίνη σου (με ένα μικρό τσίμπημα στο δάκτυλο).
4. Μετά, θα ελέγξουμε την πίεση και τις σφίξεις σου. Μπορεί να χρειαστεί να ερωτηθείς για μερικά πράγματα που αφορούν το ιατρικό σου ιστορικό.
5. Εάν όλα είναι καλά, θα περάσεις στην αίθουσα αιμοληψιών, όπου θα ξεκινήσεις να δίνεις αίμα.

6. Στην διάρκεια της αιμοδοσίας θα ξαπλώσεις στις ειδικές καρέκλες, και θα χαλαρώσεις για 10 λεπτά. Σε αυτόν τον χρόνο θα δώσεις περίπου 450 ml αίμα, ούτε καν μισό λίτρο. Μόνο με αυτό θα έχεις καταφέρει να σώσεις τρείς ζωές. Δεν είναι καταπληκτικό!

7. Μετά την αιμοδοσία δεν θα πρέπει να βιαστείς. Θα σου προσφέρουμε φρυγανιά, τυράκια και πορτοκαλάδα. Πρέπει να είμαστε βέβαιοι ότι αισθάνεσαι τελείως καλά πριν

### **Θα σε ξαναδούμε σε 90 ημέρες!**

### **Πράγματα που πρέπει να κάνεις μετά την αιμοδοσία**

1. Χαλάρωσε και πιες αρκετά υγρά. Τα υγρά θα βοηθήσουν να αντικατασταθεί ο όγκος αίματος που χάθηκε. Καλό είναι την υπόλοιπη μέρα να πιείς αρκετά υγρά (όχι αλκοολούχα).

2. Κράτα τον επίδεσμο στο χέρι σου καθαρό και στεγνό για λίγη ώρα.

3. Εάν ο επίδεσμος στο χέρι σου ματώσει, σήκωσε το χέρι ψηλά και πίεσε με δύναμη μέχρι να σταματήσει το αίμα.

4. Να αποφύγεις να σηκώσεις βαριά αντικείμενα με το χέρι που έδωσες αίμα την ημέρα της αιμοδοσίας.

5. Εάν αισθανθείς αδυναμία ή ζάλη, ξάπλωσε ανάσκελα και σήκωσε ψηλά τα πόδια σου.

6. Εάν σε ανησυχεί ελαφρύς πόνος στο χέρι που έδωσες αίμα ή δεις μελανιά σε αυτό το σημείο, μην ανησυχείς αλλά επικοινώνησε μαζί μας και ζήτα να μιλήσεις με τον υπεύθυνο ιατρό.

### **Η διαδικασία αναπλήρωσης του αίματος**

Το σώμα σου θα αντικαταστήσει το πλάσμα (το υγρό στοιχείο του αίματος) μέσα σε 24 ώρες. Τα ερυθρά αιμοσφαίρια θα χρειαστούν τρείς με τέσσερεις μέρες για να αποκατασταθούν, ενώ ο σίδηρος θα έχει αναπληρωθεί μέσα σε έξι με οκτώ εβδομάδες.

• Εάν έχεις και άλλες ερωτήσεις σχετικά με όλη τη διαδικασία, επισκέψου τη σελίδα με τις [συχνές ερωτήσεις](#) ή [επικοινώνησε](#) μαζί μας.