

Κάθε χρόνο, χιλιάδες άνθρωποι βασίζονται στη λήψη αίματος και προϊόντων αίματος για να παραμείνουν ζωντανοί. Ορισμένοι τραυματισμοί και ασθένειες μπορούν γρήγορα να προκαλέσουν πτώση των επιπέδων του αίματος ενός ατόμου. Χωρίς αρκετό αίμα, δεν θα λάβουν αρκετό οξυγόνο στο σώμα τους, με αποτέλεσμα θάνατο. Σχεδόν όλα τα νοσοκομεία και τα ιατρικά κέντρα χρησιμοποιούν την αιμοδοσία για να σώσουν τις ζωές των ασθενών τους.

Αν και η αιμοδοσία είναι ζωτικής σημασίας για μερικούς ανθρώπους, ποιες είναι οι επιπτώσεις σε εκείνους που δίνουν το αίμα;

## **Αιμοδοσία: Ποια είναι τα πλεονεκτήματα;**

Η δωρεά αίματος είναι ευεργετική όχι μόνο για τους λήπτες, αλλά και για τους δότες αίματος:

### **1. Μειώνει τα επίπεδα σιδήρου**

Ο σίδηρος είναι ένα μέταλλο που το σώμα χρειάζεται να παράγει ερυθρά αιμοσφαίρια. Ωστόσο, ο υπερβολικός σίδηρος στο αίμα μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία ενός ατόμου. Μπορεί να εναποτεθεί σε διαφορετικά όργανα του σώματος, όπως στο ήπαρ και στην καρδιά και να επηρεάσει τον τρόπο λειτουργίας των οργάνων αυτών.

### **2. Αποκαλύπτει τυχόν προβλήματα υγείας**

Κάθε άτομο που δίνει αίμα συμπληρώνει μια απλή φυσική εξέταση και μια σύντομη εξέταση αίματος πριν την αιμοδοσία.

Ως αποτέλεσμα, είναι πιθανό να εντοπιστούν τυχόν άγνωστα μέχρι εκείνη τη στιγμή προβλήματα στην υγεία του, ως μέρος της διαδικασίας αιμοδοσίας. Αυτά τα προβλήματα υγείας θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν ζητήματα όπως η υπέρταση ή η υπόταση (υψηλή ή χαμηλή αρτηριακή πίεση αντίστοιχα). Αν και τα χαμηλά επίπεδα αίματος θα εμποδίσουν τον υποψήφιο αιμοδότη από το να ολοκληρώσει την αιμοδοσία, η ανακάλυψη αυτών των πληροφοριών θα μπορούσε να τον βοηθήσει για να έχει καλύτερη υγεία στο μέλλον.

### **3. Βοηθά τους ανθρώπους να αισθάνονται καλά για τον εαυτό τους**

Η αιμοδοσία έχει τη δύναμη να επηρεάσει θετικά μέχρι και τρία άτομα που χρειάζονται αίμα για να επιβιώσουν. Το να γνωρίζει κανείς ότι έχει κάνει τη διαφορά στις ζωές των άλλων θα ανακουφίσει το άγχος του και θα τον κάνει να αισθάνεται καλύτερα ψυχικά, ή γενικά να αισθάνεται καλύτερα για τον εαυτό του από ό,τι πριν.

### **4. Καίει θερμίδες!**

Η δωρεά αίματος καίει έως και 650 θερμίδες ανά δωρεά, σύμφωνα με τους ειδικούς. Αν και η αιμοδοσία δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να αποτελεί “εναλλακτική λύση για την άσκηση”, οι θερμίδες που καίγονται μπορεί να θεωρηθούν ως περιστασιακά οφέλη από μερικούς.

Στο σωστό άτομο, η αιμοδοσία προσφέρει πολλά οφέλη για την υγεία με λίγους κινδύνους. Οι τράπεζες αίματος συνήθως λαμβάνουν κάθε δυνατή προφύλαξη για να βοηθήσουν τον αιμοδότη να δώσει το αίμα του με ασφάλεια.

## **Αιμοδοσία: Ποιες είναι οι παρενέργειες;**

Όταν γίνεται με σωστό και καθαρό τρόπο, η δωρεά αίματος είναι ασφαλής.

Εάν μια τράπεζα αίματος ξαναχρησιμοποιούσε τις βελόνες, αυτό θα μπορούσε να αυξήσει τον κίνδυνο αιμοπεταλιακής μόλυνσης. Για το λόγο αυτό, είναι μέρος της συστηματικής συλλογής αίματος να χρησιμοποιούνται νέες βελόνες για κάθε ξεχωριστή αιμοδοσία από κάθε ξεχωριστό αιμοδότη και να απαιτείται από κάθε συμμετέχοντα στην διαδικασία να πλένει τα χέρια του.

Ένα άτομο μπορεί να παρουσιάσει κάποιες παρενέργειες, ως αποτέλεσμα της δωρεάς αίματος. Αυτές περιλαμβάνουν:

- Ζάλη
- Αίσθημα εξασθένισης
- Ναυτία

Αυτά τα συμπτώματα συνήθως θα εξαφανιστούν εντός τριών ημερών από την αιμοδοσία.

Εάν τα επίπεδα σιδήρου ενός ατόμου φαίνεται να είναι πολύ χαμηλά μετά από αιμοληψία, μπορούν να αυξήσουν την πρόσληψή τους σε [τροφές με σίδηρο](#).

### **Τι συμβαίνει μετά την αιμοδοσία**

Όταν ένας δότης έχει ολοκληρώσει την διαδικασία, το ιατρικό προσωπικό θα αφαιρέσει τη βελόνα, ή τον ενδοφλέβιο καθετήρα από το χέρι του ατόμου, θα ασκήσει πίεση με γάζα από βαμβάκι και θα τοποθετήσει έναν επίδεσμο πάνω από το σημείο που μπήκε η βελόνα.

Ο αιμοδότης συνήθως περιμένει 10-15 λεπτά πριν από την αναχώρησή του. Κατά τη διάρκεια της αναμονής αυτής θα ενθαρρυνθεί να φάει και να πιει μερικά αλμυρά σνακ και χυμό.

Μετά τη δωρεά, οι γιατροί θα πάρουν το αίμα και θα το περάσουν από ειδικά τεστ για πιθανές αιματολογικές ασθένειες. Παραδείγματα αυτών περιλαμβάνουν τον ιό HIV (AIDS), την ηπατίτιδα Β, την ηπατίτιδα C και τη σύφιλη.

Το νοσοκομείο όπου εκτελείται η αιμοδοσία συνήθως εκτελεί πολλές περισσότερες εξετάσεις αίματος, για να εξασφαλίσει την ασφάλεια του δωρηθέντος αίματος.

Το δωρηθέν αίμα μπορεί να διαρκέσει μόνο για ορισμένο χρόνο και πρέπει να χρησιμοποιηθεί πριν λήξει. Ως αποτέλεσμα, οι τράπεζες αίματος και τα νοσοκομεία έχουν σχεδόν συνεχή ανάγκη για αιμοδοσία.

Πηγή : <http://www.medicalnewstoday.com>