

**ΠΣΠΑ**

**Πειραματικό Σχολείο Πανεπιστημίου Αθηνών**

***Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας 2016-2017***



**«ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ»**

**ΑΘΗΝΑ 2017**

**ΠΣΠΑ**  
**Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας 2016-2017**  
**«ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ»**

---

### **Εισαγωγή**

Στο πλαίσιο του Προγράμματος Αγωγής Υγείας για το Σχολικό Έτος 2016-17, πραγματοποιήθηκε στο σχολείο μας δράση με θέμα την «Εθελοντική Αιμοδοσία».

Το πρόγραμμα είχε στόχο την ευαισθητοποίηση των μαθητών-τριών σε θέματα υγείας, την ευαισθητοποίηση σε θέματα εθελοντισμού, την ανάπτυξη της δημιουργικότητας και της κριτικής σκέψης και την ανάπτυξη σχέσεων και επικοινωνίας μεταξύ μαθητών-τριών, γονέων, τοπικής κοινωνίας και φορέων υγείας.

Η ομάδα εργασίας απαρτίστηκε από 17 μαθητές/-τριες όλων των σχολικών τάξεων ως εξής:

1	Δέσποινα Στρουθοπούλου	B Γυμνασίου
2	Παναγιώτης Νικολιάς	B Γυμνασίου
3	Όλια Μητράκου	B Γυμνασίου
4	Ιωάννα Σταθάκου	B Γυμνασίου
5	Ευριδίκη Δημητροπούλου	A Λυκείου
6	Ιωάννα Μπούρχα	A Λυκείου
7	Ελεάννα Δευτερίγου	A Λυκείου
8	Ιόλη Γεντιλίνη	A Λυκείου
9	Μαρίνα Βαφειάδη	A Λυκείου
10	Νεφέλη Βάσσου	A Λυκείου
11	Κων/να Θεοδοσάκη	A Λυκείου
12	Σπύρος Καλαμβόκης	A Λυκείου
13	Εμίλα Ρακόβσκα	A Λυκείου
14	Νίκος Πετρίδης	A Λυκείου
15	Μαριάννα Χλωράκου	A Λυκείου
16	Μιχαήλ Παπανικολάου	A Λυκείου
17	Γιώργος Χαρίτος	B Λυκείου

και τις καθηγήτριες Φυσικής Αγωγής Γούβαλη Μαρίνα και Παπασπύρου Αγγελική.

Το σχέδιο της δράσης περιλάμβανε πέντε (5) στόχους:

- A)** Εκπόνηση εργασίας με θέμα την εθελοντική αιμοδοσία
- B)** Διοργάνωση Ημερίδας με θέμα την ενημέρωση σχετικά με την εθελοντική αιμοδοσία (από το Νοσοκομείο Αγ.Σάββας, από το Παίδων)
- Γ)** Εκπαιδευτικές επισκέψεις στο Νοσοκομείο Αγ.Σάββας
- Δ)** Διοργάνωση εθελοντικής αιμοδοσίας στο χώρο του σχολείου μας
- Ε)** Παρουσίαση εργασίας σε διημερίδα παρουσίασης σχολικών δραστηριοτήτων

**A)** Την εκπόνηση της εργασίας ανέλαβαν οι μαθητές-τριες του Προγράμματος οι οποίοι χωρίστηκαν σε υποομάδες και επέλεξαν τα υποθέματα με τα οποία θα ασχοληθούν. Η συγκέντρωση και τελική επεξεργασία του υλικού πραγματοποιήθηκε από τις υπεύθυνες καθηγήτριες σε συνεργασία με τους μαθητές-τριες.

### **Εθελοντική αιμοδοσία**

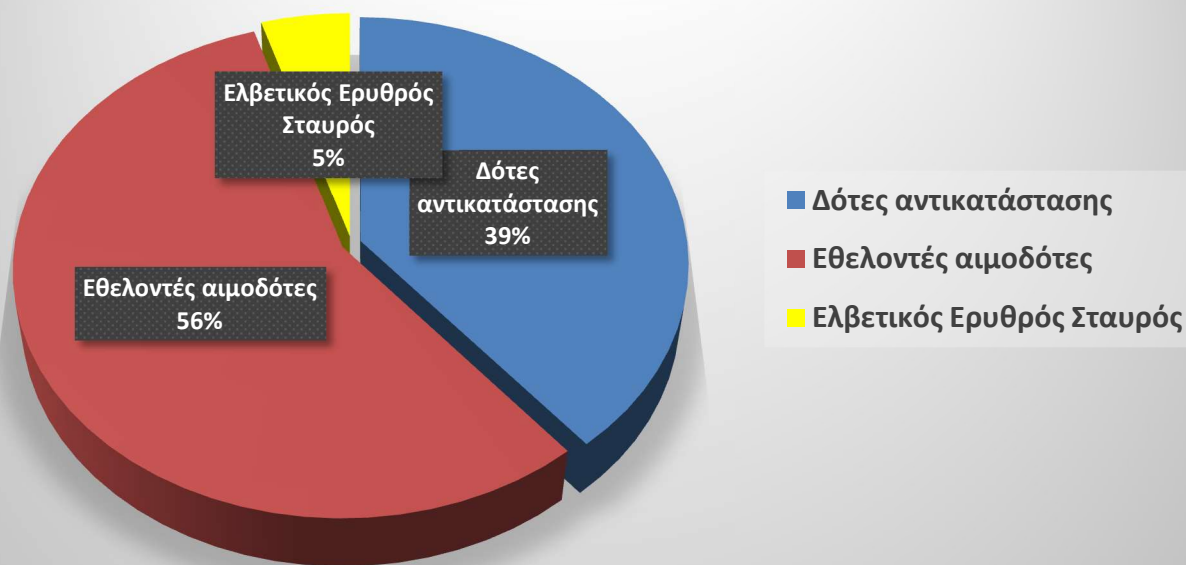
Με τον όρο "ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ" εννοούμε τη χορήγηση αίματος με τη μετάγγιση και κατ' επέκταση την όλη οργάνωση που ασχολείται με τη λήψη, συντήρηση και διάθεση του αίματος. Ως επιστημονικός τομέας, η αιμοδοσία αποτελεί ιδιαίτερο κλάδο της αιματολογίας με τεράστια ανάπτυξη τα τελευταία 30 χρόνια. Η αιμοδοσία, ως φοβερά εξειδικευμένος τομέας πλαισιώνεται με επιστημονικό, νοσηλευτικό και τεχνικό προσωπικό υψηλής στάθμης με εξειδίκευση στο συγκεκριμένο τομέα. Πρόκειται για τη μη αμειβόμενη προσφορά αίματος, η οποία αποτελεί και το μοναδικό είδος προσφοράς καθώς το αίμα δεν αποτελεί εμπορεύσιμο αγαθό και αυτό κατοχυρώνεται από το νόμο. Το 1979 έκλεισαν και οι τελευταίες ιδιωτικές τράπεζες αίματος και από τότε το αίμα διατίθεται αποκλειστικά δωρεάν σε όποιον το έχει ανάγκη.

### **Ποιοι χρειάζονται αίμα**

Παρά την τεράστια ανάπτυξη της ιατρικής επιστήμης στο πεδίο των μεταμοσχεύσεων και της παραγωγής βιολογικών υλικών, το αίμα είναι κάτι που είναι αδύνατο να παρασκευαστεί στο εργαστήριο, οπότε η μόνη λύση είναι η εθελοντική αιμοδοσία.

Συνολικά, χωρίς να υπάρχουν τα διαθέσιμα στοιχεία, εκτιμάται ότι οι ανάγκες της χώρας μας για αίμα κυμαίνονται από 550.000 έως 700.000 κάθε χρόνο. Από αυτές, μόλις το 40% καλύπτεται από τους εθελοντές αιμοδότες, το 50% από το συγγενικό περιβάλλον και το 5% από τις ένοπλες δυνάμεις. Σε κάθε νοσοκομείο 2 στους 10 ασθενείς κατά μέσο όρο χρειάζονται μετάγγιση. Σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Εθελοντικής Αιμοδοσίας (ΕΚΕΑ), το 2015 συγκεντρώθηκαν συνολικά 538.580 μονάδες αίματος, 318.044 από εθελοντές αιμοδότες και 220.536 από δότες αντικατάστασης, δηλαδή συγγενείς και φίλους. Επιπλέον, το 2015 εισάγαμε 27.050 μονάδες αίματος από τον Ελβετικό Ερυθρό Σταυρό για την κάλυψη μέρους των αναγκών των πασχόντων από μεσογειακή αναιμία, έναντι 5 εκατομμυρίων ευρώ (εικόνα 1).

## Μονάδες Αίματος 2015 (565.630)



**Εικόνα 1.** Κάλυψη ετήσιων αναγκών σε αίμα σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Εθελοντικής Αιμοδοσίας (ΕΚΕΑ) για το 2015.

Η χορήγηση αίματος είναι αναγκαία:

- Στους χιλιάδες τραυματίες των τροχαίων ατυχημάτων. Στην Ελλάδα, σύμφωνα με το Υπουργείο Εσωτερικών, το 2015 έχασαν την ζωή τους σε τροχαίο 789 πολίτες, τραυματίστηκαν σοβαρά 1.068 πολίτες και ελαφρά 12.872 πολίτες. Το μεγαλύτερο ποσοστό των τραυματιών χρειάζονται αίμα μέσα στις πρώτες 24 ώρες.

- Στα άτομα που πάσχουν από Μεσογειακή Αναιμία. Η νεογνική νοσηρότητα στην Ελλάδα της ομόζυγης μορφής της Μεσογειακής εκτιμάται σε 120-130 ανά 100.000 γεννήσεις, ετησίως.

- Σε ασθενείς με ογκολογικά προβλήματα (πχ λευχαιμία), ιδιαίτερα όταν υποβάλλονται σε χημειοθεραπείες.

- Σε όσους πάσχουν από διάφορες αιματολογικές ασθένειες (πχ αιμορροφιλία).

- Σε άτομα που υποβάλλονται σε χειρουργική επέμβαση.

- Σε ασθενείς με περιστατικά βαριάς γαστρορραγίας και χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας

- Σε ορισμένες έγκυες που παρουσιάζουν προβλήματα κατά τον τοκετό.

Σύμφωνα με τον Αμερικανικό Ερυθρό Σταυρό, η πιθανότητα να χρειαστεί αίμα κάποιος που γνωρίζουμε είναι 97%.

### Στατιστικά (ανάγκες σε αίμα, προσφορά αίματος)

Στην Ελλάδα λειτουργεί το Εθνικό Μητρώο Αιμοδοτών (EMA), το οποίο υλοποιήθηκε στο πλαίσιο της πράξης "Κεντρικές Ηλεκτρονικές Υπηρεσίες Διαχείρισης Εθνικού Μητρώου Εθελοντών Αιμοδοτών" και αποτελείται από ένα ενοποιημένο καινοτόμο πληροφοριακό σύστημα που επιτρέπει τη διαχείριση του μητρώου των αιμοδοτών και την καθιέρωση σύγχρονων και φιλικών διαδικασιών, οι οποίες διευκολύνουν τόσο τους αιμοδότες όσο και τις υπηρεσίες αιμοδοσίας της χώρας. Έχει δε ως απώτερο στόχο την αύξηση της ασφάλειας του αίματος και των παραγώγων αυτού. Στο EMA υπάρχουν εγγεγραμμένοι 323.237 εθελοντές αιμοδότες.

Σε λειτουργία είναι επίσης και το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας (Ε.ΚΕ.Α) το οποίο αποτελεί Ν.Π.Δ.Δ που ιδρύθηκε με τον νόμο περί αναδιοργάνωσης των υπηρεσιών αιμοδοσίας (Ν.3402/2005). Με αυτόν τον νόμο τέθηκαν οι απαραίτητες συνθήκες και η κατεύθυνση προς την δημιουργία εθνικού συστήματος αιμοδοσίας, προσαρμοσμένου στις οδηγίες του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου και στις βέλτιστες πολιτικές οργάνωσης των ευρωπαϊκών χωρών.

Η Ελλάδα, κατατάσσεται σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας στις 60 χώρες στον κόσμο που δεν μπορούν να ικανοποιήσουν αυτόνομα τις ανάγκες τους για αίμα και στηρίζονται σε δότες αντικατάστασης. Στην Ευρώπη, μόλις 6 χώρες ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία. Σύμφωνα με έρευνα της Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Εθελοντών Αιμοδοτών (ΠΟΣΕΑ) το 2008, μόλις το 0.65% του πληθυσμού ήταν τακτικοί εθελοντές αιμοδότες, δηλαδή έδιναν αίμα 2 φορές το χρόνο. Το 42% του πληθυσμού που δεν δίνει αίμα, θεωρεί ότι η αιμοδοσία είναι επικίνδυνη, φοβάται και δε εμπιστεύεται το σύστημα υγείας της χώρας. Ταυτόχρονα, περίπου 40% του πληθυσμού αναφέρει ότι δε δίνει αίμα επειδή δεν γνώριζε την ανάγκη, δεν χρειάστηκε να δώσει, δεν ενημερώθηκε ή δε γνωρίζει την διαδικασία αιμοδοσίας.

### **Τα οφέλη της εθελοντικής αιμοδοσίας στους δότες**

Πέρα από τη σημαντική κοινωνική της διάσταση, η αιμοδοσία μπορεί να ωφελήσει σημαντικά και την υγεία του αιμοδότη. Σύμφωνα με πολυάριθμες μελέτες, η δωρεά αίματος μειώνει τον κίνδυνο εμφράγματος και καρκίνου. Το γεγονός οφείλεται στη μείωση των υψηλών επιπέδων σιδήρου που έχουν συνήθως οι αιμοδότες. Ο σίδηρος επηρεάζει την πήκτικότητα του αίματος. Όσο υψηλότερα είναι τα επίπεδά του, τόσο πιο «πηχτό» είναι το αίμα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την επιτάχυνση της οξειδωσης της χοληστερόλης, η οποία επηρεάζει την πυκνότητα του αίματος και δημιουργεί αυξανόμενη τριβή καθώς διέρχεται από τα αιμοφόρα αγγεία. Η τριβή προκαλεί φθορές στα εσωτερικά τοιχώματα των αρτηριών και μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη καρδιαγγειακής νόσου. Επειδή μέσω της προσφοράς αίματος, αφαιρείται από τον αιμοδότη αρκετός σίδηρος, «αραιώνει» το αίμα.

Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε στην «Επιθεώρηση της Αμερικανικής Ιατρικής Εταιρείας» (JAMA), τα εμφράγματα και τα εγκεφαλικά είναι λιγότερα στους αιμοδότες ηλικίας 43 έως 61 ετών, οι οποίοι δίνουν αίμα δύο φορές τον χρόνο.

Μελέτη σε 2.682 άνδρες από την Φινλανδία έδειξε πως όσοι ήταν αιμοδότες διέτρεχαν κατά 88% μικρότερο κίνδυνο εμφράγματος σε σύγκριση με όσους δεν ήταν.

Μελέτη που δημοσιεύθηκε στην αμερικανική «Επιθεώρηση του Εθνικού Ιδρύματος Καρκίνου» (JNCI) συσχέτισε τον αυξημένο σίδηρο με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου – ίσως επειδή ο πολύς σίδηρος αυξάνει τις βλάβες από τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου στον οργανισμό. Η αιμοδοσία δύο φορές τον χρόνο, όμως, μειώνει τη συχνότητα και τη θνησιμότητα από καρκίνο σύμφωνα με μία άλλη μελέτη, που διεξήχθη σε 1.200 εθελοντές και διήρκησε 4,5 χρόνια.

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Σαν Ντιέγκο ανακάλυψαν ότι με κάθε αιμοδοσία ο οργανισμός καίει 650 θερμίδες κατά την διαδικασία αναπλήρωσης του αίματος. Ο όγκος του αίματος αναπληρώνεται μέσα σε 48 ώρες από την αιμοδοσία, ενώ τα ερυθρά αιμοσφαίρια αναπληρώνονται μέσα σε τέσσερις έως έξι εβδομάδες.

Κάθε εθελοντής αιμοδότης ουσιαστικά υποβάλλεται σε ένα μίνι τσεκάπ από τον γιατρό της αιμοληψίας – και αυτό γίνεται κάθε φορά που δίνει αίμα. Το τσεκάπ συμπεριλαμβάνει ερωτήσεις για το ιατρικό ιστορικό, τη γενική κατάσταση της υγείας και τον τρόπο ζωής του, καθώς και τον έλεγχο της αιμοσφαιρίνης, της αρτηριακής πίεσης και των σφυγμών του.

Μελέτες έχουν δείξει επίσης ότι η τακτική (τουλάχιστον δύο φορές τον χρόνο) αιμοδοσία μειώνει μακροπρόθεσμα τις πιθανότητες εκδήλωσης καρδιοπάθειας, υπέρτασης, ορισμένων μορφών καρκίνου, σακχαρώδη διαβήτη, υπερχοληστερολαιμίας (αυξημένη χοληστερίνη στο αίμα) και εμβολικών επεισοδίων (λ.χ. εγκεφαλικό).

Και τέλος η αίσθηση ότι έχουμε βοηθήσει έναν συνάνθρωπο, μας κάνει να αισθανόμαστε ηθικά υπερήφανοι και να περιμένουμε πως και οι υπόλοιποι θα έκαναν το ίδιο σε περίπτωση δικής μας ανάγκης. Όλες οι μελέτες συνηγορούν ότι κάποιος πρέπει να είναι συστηματικός αιμοδότης για να αποκομίζει αυτά τα οφέλη.

### **Τα χαρακτηριστικά που θα πρέπει να έχουν οι εθελοντές αιμοδότες**

Αίμα μπορούν να δώσουν όλοι οι άνδρες και οι γυναίκες από 18 έως 65 χρονών που είναι υγιείς και είναι πάνω από 50 κιλά, 3 με 4 φορές το χρόνο. Οι αιμοδότες συνήθως κατηγοριοποιούνται σε τρεις κατηγορίες, εθελοντές, οικογενειακοί και επί πληρωμή. Σύμφωνα με τις οδηγίες του Πανελληνίου Συλλόγου Εθελοντών Αιμοδοτών, οι εθελοντές δότες που δεν πληρώνονται και οι οποίοι δίνουν αίμα σε τακτά χρονικά διαστήματα είναι οι ασφαλέστεροι δότες αίματος. Έρευνες σε πολλές χώρες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που δίνουν αίμα ελεύθερα και χωρίς να περιμένουν κάποια χρηματική ανταμοιβή δεν έχουν λόγο να αποκρύψουν πληροφορίες για την υγεία τους και για τον τρόπο ζωής τους, οι οποίες ενδέχεται να τους καταστήσουν ακατάλληλους για δωρεά αίματος, είτε προσωρινά είτε μόνιμα. Το βασικό τους κίνητρο είναι να βοηθήσουν άλλους ανθρώπους και να αποκομίσουν όχι κάποιο προσωπικό όφελος, παρά την ικανοποίηση της επίγνωσης πως έχουν βοηθήσει στη σωτηρία μιας ανθρώπινης ζωής.

Οι «οικογενειακοί» ή οι «αντικαταστάτες» δότες δωρίζουν αίμα μόνο όταν κάποιο μέλος της οικογένειας ή του κοντινού τους περιβάλλοντος χρειάζεται μετάγγιση αίματος. Έχει αποδειχθεί ότι το αίμα τους είναι λιγότερο ασφαλές από των ανθρώπων που δίνουν το αίμα τους εθελοντικά, χωρίς να περιμένουν ανταμοιβή, γιατί ενδέχεται να βρίσκονται υπό πίεση να δώσουν αίμα, όταν δεν είναι κατάλληλοι για κάτι τέτοιο, καθώς θα υπάρχει ο κίνδυνος να μεταδώσουν κάποιο νόσημα στον ασθενή. Όπου δεν είναι δυνατό να βρεθεί ένα μέλος της οικογένειας, για να δώσει αίμα, οι συγγενείς μπορεί να πληρώσουν κάποιο άλλο άτομο, για να το κάνει αυτό. Αυτή η πράξη συνιστά ένα «κρυμμένο» σύστημα πληρωμής καθώς, πολύ συχνά, υπάρχουν λίγοι παρόντες συγγενείς, όταν παρουσιάζεται η ανάγκη παροχής αίματος.

Οι άνθρωποι που δίνουν αίμα επί πληρωμή συνήθως παρακινούνται απ' αυτό που πρόκειται να λάβουν ως αντάλλαγμα για το αίμα τους και όχι από την επιθυμία τους να βοηθήσουν τους άλλους ανθρώπους. Μπορεί να βλάψουν την ίδια τους την υγεία εξαιτίας της συχνότερης από το συνιστώμενο δωρεάς αίματος. Επίσης, είναι περισσότερο πιθανό να θέσουν σε κίνδυνο τη ζωή των ανθρώπων που λαμβάνουν το αίμα τους, με το να αποκρύπτουν πληροφορίες για τους λόγους που δε θα 'πρεπε να δώσουν αίμα.

Οι εθελοντές αιμοδότες θα πρέπει να έχουν κάποια χαρακτηριστικά τα οποία ελέγχονται κατά την προσέλευσή τους στο κέντρο αιμοδοσίας με τη λήψη σύντομου ιστορικού. Τα χαρακτηριστικά αυτά τους καθιστούν κατάλληλους ή ακατάλληλους για δωρεά αίματος, είτε προσωρινά είτε μόνιμα.

Συγκεκριμένα, δεν πρέπει να δώσει αίμα όποιος:

- Έχει ήδη δώσει τις τελευταίες 12 εβδομάδες
- Έχει βήχα "θωρακικού τύπου", πονόλαιμο ή ενεργό κρύωμα (αν και στο τέλος του κρυώματος δεν υπάρχει πρόβλημα)
- Παίρνει αντιβιοτικά ή τελείωσε θεραπεία με αντιβίωση τις τελευταίες 7 μέρες
- Είχε ηπατίτιδα ή ίκτερο τους τελευταίους 12 μήνες
- Έκανε πύρσινγκ, τατουάζ ή έλαβε αίμα τους τελευταίους 12 μήνες
- Έκανε βελονισμό τους τελευταίους 12 μήνες (εκτός και αν τον έκανε σε ίδρυμα εγκεκριμένο και παρουσιάσει πιστοποιητικά)
- Είχε κάποιο μέλος της οικογένειας που έπασχε από τη νόσο "τρελών αγελάδων"
- Έχει λάβει ανθρώπινο υποφυσιακό "εκχύλισμα" (χρησιμοποιούταν σε μερικές θεραπείες με αυξητική ορμόνη ή προβλήματα γονιμότητας πριν το 1985)

- Είναι φορέας ηπατίτιδας B, C ή HIV
- Είναι άντρας που έχει κάνει σεξ με άλλον άντρα ή με ιερόδουλη (ακόμη και ασφαλές σεξ με προφυλακτικό)
- Έχει ποτέ εργαστεί ως ιερόδουλος/η
- Έχει κάνει χρήση, ακόμη και μία φορά, ενδοφλέβιων ναρκωτικών
- Έχει αιμορροφιλία ή άλλη διαταραχή πήξης που έχει λάβει παράγοντες πήξης
- Ήταν σεξουαλικά ενεργός τον τελευταίο χρόνο στην Αφρική (εκτός Μαρόκου, Αλγερίας, Λιβύης, Τυνησίας και Αιγύπτου), καθώς ο κύριος δρόμος μετάδοσης του HIV στην Αφρική είναι η ετεροσεξουαλική σχέση!

Ίσως να μη μπορέσει να δώσει αίμα κάποιος που:

- Είχε σοβαρή ασθένεια ή μεγάλο χειρουργείο στο παρελθόν ή είναι αυτή τη στιγμή σε φαρμακευτική θεραπεία. Ο γιατρός της αιμοδοσίας θα σας πληροφορήσει. Ενδέχεται μερικά φάρμακα που παίρνετε να μη σας επιτρέπουν να δώσετε αίμα
  - Είχε πολύπλοκη οδοντιατρική επέμβαση (αν και απλά σφραγίσματα είναι ΟΚ την ίδια μέρα καθώς και οι απλές εξαγωγές μετά 24 ώρες)
  - Έχει έρθει σε επαφή με μολυσματικές ασθένειες ή έχει κάνει κάποια εμβόλια τις τελευταίες 4 εβδομάδες
  - Είναι σε λίστα αναμονής για νοσηλεία ή αυτή τη περίοδο εξετάζεται για κάτι
- Φυσικά όταν πάτε να δώσετε θα σας μετρήσουν πίεση, σφυγμούς και αιματοκρίτη και πρέπει να είναι σε φυσιολογικά όρια. Δηλαδή αναιμικοί, υποτασικοί κτλ αποκλείονται, τουλάχιστον προσωρινά.

Θα πρέπει επίσης να τονίσουμε ότι δεν πρέπει ποτέ να δίνει κάποιος αίμα αν ανησυχεί ότι μπορεί να χρειάζεται τεστ για AIDS ή ηπατίτιδα ή ανησυχεί ότι έχει κάνει σεξ τον τελευταίο χρόνο με κάποιον που πιστεύει ότι μπορεί να είχε. Ποτέ, με λίγα λόγια, μη δίνει κάποιος αίμα για να κάνει εξετάσεις για AIDS.

## **Η διαδικασία λήψης, συλλογής και συντήρησης αίματος**

Πριν πας να δώσεις αίμα σε μια αιμοδοσία, είναι απαραίτητο:

- Να πληροίς τις απαραίτητες προϋποθέσεις του αιμοδότη
- Να ΜΗΝ πληροίς κάποιο από τα κριτήρια αποκλεισμού
- Να έχεις φάει ένα ελαφρύ γεύμα 3-4 ώρες πριν την αιμοδοσία
- Να καταναλώσεις πολλά υγρά πριν και μετά την ολοκλήρωση της αιμοδοσίας

Μετά από τη λήψη σύντομου ιατρικού ιστορικού, τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης και του αιματοκρίτη ο γιατρός της αιμοδοσίας κρίνει αν μπορείς να δώσεις αίμα τη δεδομένη στιγμή (εικόνα 2).

Πρόκειται για μια ανώδυνη διαδικασία. Η μοναδική ενόχληση είναι ένα μικρό τσίμπημα από τη βελόνα και μετά απλά ανοιγοκλείνεις τη γροθιά σου για να διευκολύνεις τη ροή του αίματος. Οι περισσότεροι εθελοντές αιμοδότες περιγράφουν πόσο όμορφα νιώθουν από την προσφορά τους

Λαμβάνεται λιγότερο από το 1/10 του αίματος περίπου, 450ml από τα 5 λίτρα που έχει ο άνθρωπος. Ο όγκος που χάνεται αναπληρώνεται σε 10 λεπτά μετά την αιμοδοσία. Θεωρείται ότι η κινητοποίηση του μυελού των οστών είναι και ευεργετική για τον οργανισμό. Είναι ακίνδυνη για τον αιμοδότη. Δεν υπάρχει περίπτωση να μολυνθεί ο αιμοδότης από AIDS ή άλλο μεταδιδόμενο νόσημα αφού οι βελόνες που χρησιμοποιούνται είναι μιας χρήσεως και αποστειρωμένες. Ο όγκος αίματος που δίνει ο αιμοδότης αντικαθίσταται αμέσως, το πλάσμα σε μια μέρα και τα ερυθρά αιμοσφαίρια σε ένα μήνα.

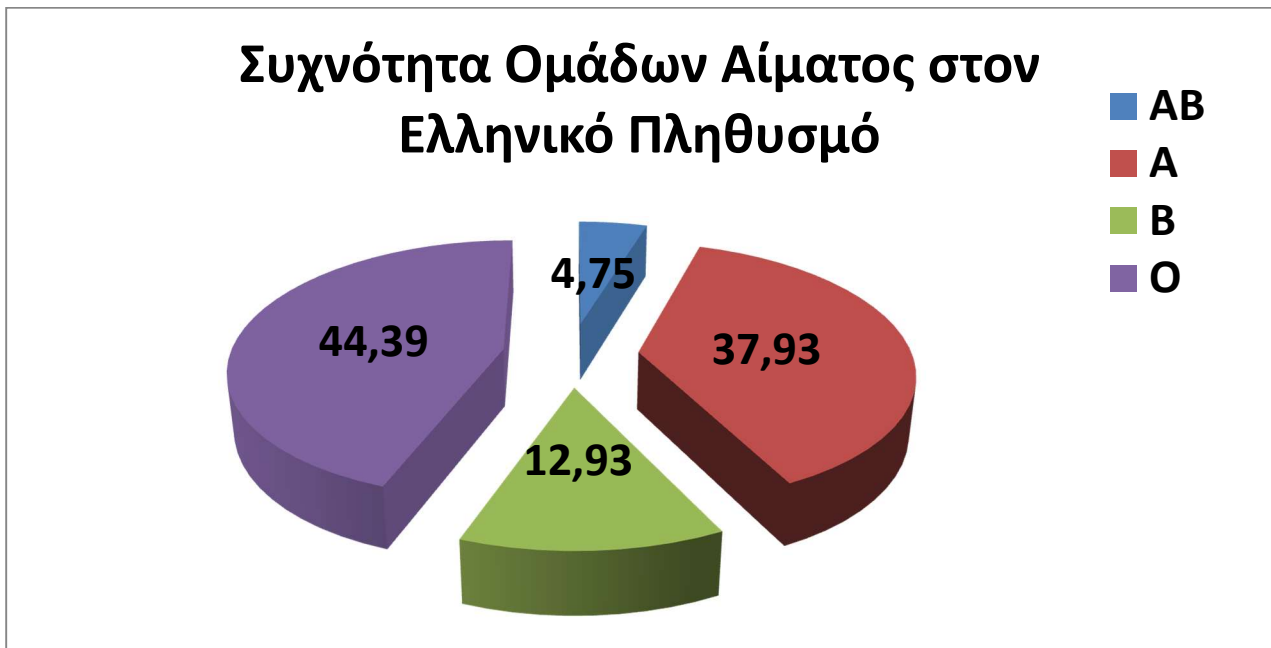
Η αιμοδοσία διαρκεί περίπου δέκα λεπτά. Για την όλη διαδικασία από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου μέχρι να φύγεις υπολόγισε περίπου μισή ώρα. Αίμα μπορεί κανείς να δώσει κάθε 3-4 μήνες.





## Ομάδες αίματος

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε την ομάδα αίματός μας. Το αίμα χωρίζεται σε διάφορες κατηγορίες ανάλογα με την παρουσία ουσιών στην επιφάνεια της μεμβράνης που περιβάλλει τα ερυθρά αιμοσφαίρια (εικόνα 3). Οι ουσίες αυτές από χημική άποψη είναι πρωτεΐνες και ονομάζονται αντιγόνα. Ο κάθε οργανισμός ανάλογα με τα αντιγόνα των ερυθροκυττάρων του ανέχεται αίμα οποιασδήποτε κατηγορίας, αλλά καταστρέφει τα «ασύμβατα» κύτταρα, τα διαφορετικής δηλαδή ομάδας αίματος από τα δικά του, με συνέπειες σοβαρές μέχρι επικίνδυνες για τη ζωή του.



Εικόνα 3. Συχνότητα ομάδων αίματος στον ελληνικό πληθυσμό

Τα αντιγόνα των ερυθροκυττάρων είναι πάρα πολλά, σπουδαιότερα όμως από κλινική άποψη είναι αυτά που ανήκουν σε δυο αντιγονικά συστήματα, το σύστημα ABO και το σύστημα RHESUS που ανακαλύφθηκαν το 1900 και το 1940 αντίστοιχα από τον LANDSTEINER, και από τα οποία έχουν πάρει την ονομασία οι ομάδες αίματος στον άνθρωπο. Τα αντιγόνα αυτά, ή υπάρχουν και τα δυο μαζί, ή μόνο το ένα από αυτά ή και κανένα. Όταν υπάρχουν και τα δυο, η ομάδα λέγεται AB, όταν υπάρχει μόνο το A, η ομάδα λέγεται A, όταν υπάρχει μόνο το B, η ομάδα λέγεται B, όταν δεν υπάρχει ούτε το A ούτε το B, η ομάδα λέγεται O. Επίσης, αν έχει τον παράγοντα Rhesus, τότε λέμε ότι το άτομο είναι Rhesus θετικό (Rh+), ενώ αν δεν έχει τον παράγοντα Rhesus, τότε λέμε ότι είναι Rhesus αρνητικό (Rh-). Στην Ελλάδα, η πλέον συχνή ομάδα αίματος είναι η O.

Κατά την μετάγγιση αίματος, άτομα ομάδας AB μπορούν να παίρνουν αίμα ομάδων A,B, και O, ενώ δίνουν αίμα μόνο στην ομάδα AB. Άτομα ομάδας O δεν ανέχονται παρά μονάχα αίμα της ίδιας με αυτούς ομάδας, ενώ μπορούν να δίνουν σε άτομα όλων των άλλων ομάδων.

## **Βιβλιογραφία**

Bloode. <http://bloode.org/>

Blood donation and blood transfusions, Special Eurobarometer 333b, June 2010.

Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας. <http://ekea.gr/>

Εθνικό Μητρώο Αιμοδοτών. <https://www.blooddonorregistry.gr/>

Κουτελέκος Ι., & Χαλιάσος, Ν. (2013). Μεσογειακή Αναιμία. Περιεγχειρητική Νοσηλευτική, 2(3), 101-112.

Κυριάκου, Η. (2015). Ομάδες Αίματος –Αντιγόνα Ερυθρών. Στο Γρουζή Ελ. (Ed.), Η Αιμοδοσία το 2015 (50-58). Αθήνα: Ελληνική Αιματολογική Εταιρεία.

ONMED. <http://www.onmed.gr/ygeia/story/338101/aimodosia-poia-einai-ta-ofeli-gia-tin-ygeia-sas>

Πανελλήνια Ομοσπονδία Εθελοντών Αιμοδοτών. <http://www.posea.gr/>

Πανελλήνιος Σύλλογος Εθελοντών Αιμοδοτών του Υπουργείου Παιδείας. (n.d.). <http://www.aimodosia.org/>.

Πρώτο Θέμα. <http://www.protothema.gr/afieromata/pagkosmia-mera-ugeias/article/567210/aimodosia-kai-ugeia-dose-aima-gia-to-kalo-sou/>. Αιμοδοσία και υγεία: Δώσε αίμα για το... καλό σου!

World Blood Donor Day and the EDQM (2011). Council of Europe.

### **Β) Διοργάνωση Ημερίδας με θέμα την ενημέρωση σχετικά με την εθελοντική αιμοδοσία**

Στις 24/1/2017 πραγματοποιήθηκε στο χώρο του σχολείου ημερίδα όπου προσκλήθηκαν οι Δρ. Γρουζή Ελισάβετ και κ. Πάζιου Κωνσταντίνα από το Κέντρο Αιμοδοσίας του Νοσοκομείου Άγιος Σάββας για να ενημερώσουν τους μαθητές-τριες για την εθελοντική αιμοδοσία. Στην ημερίδα συμμετείχαν οι μαθητές-τριες της Α' Λυκείου καθώς και οι μαθητές-τριες του προγράμματος. Μετά την παρουσίαση της Δρ.Γρουζή ακολούθησε συζήτηση μεταξύ των μαθητών-τριών.

Στις 3/5/2017, οι μαθητές-τριες του Προγράμματος συνεργάστηκαν με τη δράση «Εθελοντισμός – Σχολείο – Κοινωνία» για τη διοργάνωση ημερίδας με θέμα: «Γίνε σύμμαχος για τη ζωή ενός παιδιού». Η δράση αφορούσε το ζήτημα της μεταμόσχευσης μυελού των οστών και τελούσε υπό την αιγίδα της Α.Ε. του Προέδρου της Δημοκρατίας και είχε τη στήριξη της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών και του Συλλόγου Όραμα Ελπίδας.

### **Γ) Εκπαιδευτικές επισκέψεις στο Νοσοκομείο Αγ.Σάββας**

Στις 7/2/2017 πραγματοποιήθηκε εκπαιδευτική επίσκεψη στο Κέντρο Αιμοδοσίας του Νοσοκομείου Άγιος Σάββας όπου οι μαθητές-τριες ξεναγήθηκαν από γιατρούς και νοσηλευτές στους χώρους συλλογής, αποθήκευσης και συντήρησης αίματος. Οι μαθητές-τριες παρακολούθησαν ολόκληρη τη διαδικασία που θα πρέπει να ακολουθήσει ο εθελοντής αιμοδότης σε πραγματικό χρόνο και πραγματικές συνθήκες.

### **Δ) Διοργάνωση εθελοντικής αιμοδοσίας στο χώρο του σχολείου μας**

Στις 6/4/2017 οργανώθηκε στο χώρο του σχολείου Εθελοντική Αιμοδοσία. Προσκλήθηκε η κινητή μονάδα του Νοσοκομείου Αγ.Σάββας για να συλλέξει αίμα για την Τράπεζα Αίματος του ΠΣΠΑ.



**Εικόνα 4.** Συμμετέχοντες στο Πρόγραμμα «έτοιμοι για δράση»



**Εικόνα 5.** Εθελοντές αιμοδότες



**Εικόνα 6.** Ο προσαρμοσμένος σχολικός χώρος για την εθελοντική αιμοδοσία

**Ε)** Παρουσίαση εργασίας σε διημερίδα παρουσίασης σχολικών δραστηριοτήτων

Η εργασία των μαθητών-τριών παρουσιάστηκε από τους μαθητές-τριες της Β' Γυμνασίου που μετείχαν στο Πρόγραμμα κατά τη διημερίδα σχολικών δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκε με τη λήξη της σχολικής χρονιάς.