

28 Δεκεμβρίου 2016

Αιμοδοσία: Τι πρέπει να κάνετε πριν και μετά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είτε είστε εθελοντής αιμοδότης είτε σκοπεύετε να γίνετε, δεν υπάρχει κανένας

λόγος να φοβάστε ή να ανησυχείτε για τη διαδικασία.

Ακολουθώντας μερικά απλά βήματα, μπορείτε να κάνετε τη διαδικασία της αιμοδοσίας πολύ εύκολη και ασφαλή.

Πριν την αιμοδοσία

- Φροντίστε να λαμβάνετε αρκετό σίδηρο από τη διατροφή σας (κόκκινο κρέας, ψάρι, πουλερικά, φασόλια, σπανάκι, ενισχυμένα δημητριακά, σταφίδες)
- Κοιμηθείτε αρκετά το βράδυ πριν την ημέρα της αιμοδοσίας
- Καταναλώστε μισό επιπλέον λίτρο νερού πριν την αιμοδοσία
- Καταναλώστε ένα υγιεινό γεύμα πριν την αιμοδοσία - αποφύγετε τα πολλά λιπαρά και τα γλυκά
- Για τους δωρητές αιμοπεταλίων, απαγορεύεται η λήψη ασπιρίνης για τουλάχιστον δύο ημέρες

Κατά την αιμοδοσία

- Φορέστε μπλούζα με άνετα μανίκια, ώστε να μπορείτε να τα διπλώσετε με ευκολία επάνω από τον αγκώνα
- Ακούστε μουσική ή μιλήστε με κάποιον για να χαλαρώσετε

Μετά την αιμοδοσία

- Πιείτε ένα μεγάλο ποτήρι νερό
- Μην πιείτε αλκοόλ για τις επόμενες 24 ώρες
- Για να αποφύγετε τον ερεθισμό του δέρματος, καθαρίστε την περιοχή γύρω από την τρύπα της βελόνας με σαπούνι και νερό
- Μη σηκώσετε βαριά αντικείμενα και μην κάνετε έντονη γυμναστική για την υπόλοιπη ημέρα
- Εάν ζαλίζεστε μετά την αιμοδοσία, ξαπλώστε μέχρι να αισθανθείτε καλύτερα

Πηγή: onmed.gr