

ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

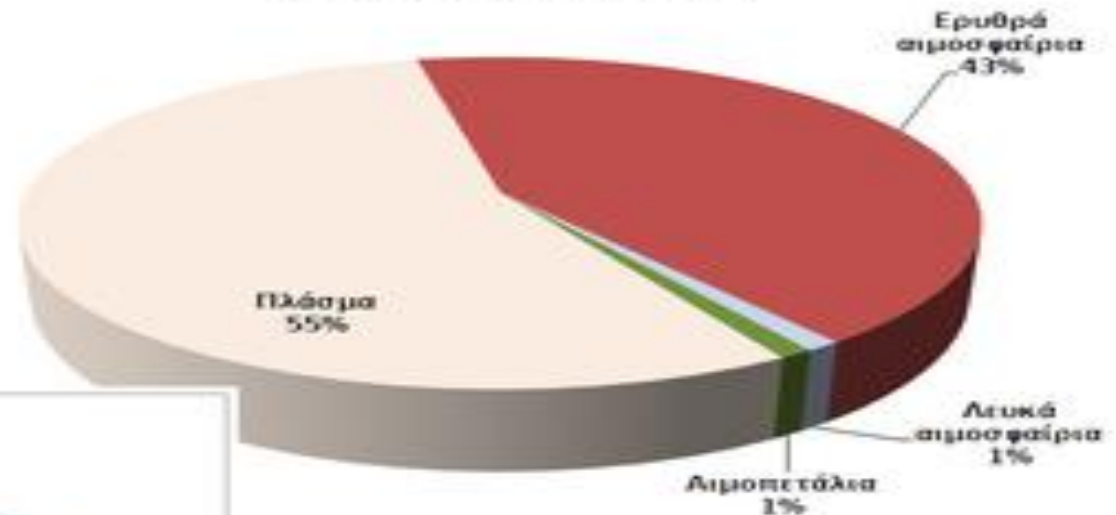
Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα
του Γυμνασίου Νέας Καλλίστης

Σχολικό Έτος 2017-2018

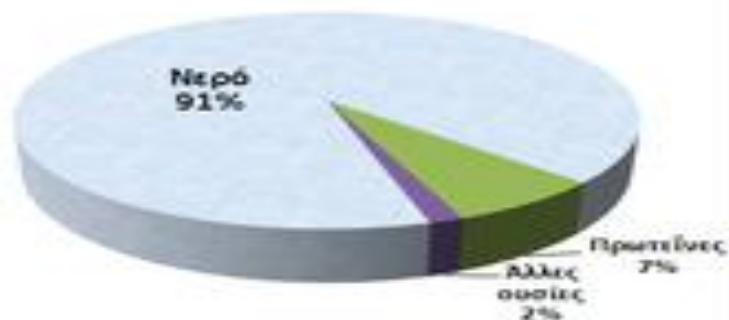
ΑΙΜΑ



Συστατικά του αίματος



Πλάσμα



Τι είναι η αιμοδοσία

Με τον όρο "ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ" εννοούμε τη χορήγηση αίματος με την μετάγγιση και, κατ' επέκταση, την όλη οργάνωση που ασχολείται με τη λήψη, συντήρηση και διάθεση του αίματος.

Διαδικασία αιμοδοσίας

Πρόκειται για μια ανώδυνη διαδικασία. Το μοναδικό ενόχλημα 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.

Αιμοπετάλια - Αιμοπεταλιοαφαίρεση

Η αφαίρεση αιμοπεταλίων (αιμοπεταλιοαφαίρεση) είναι μια διαδικασία που επιτρέπει επίσης στον δότη αίματος να προσφέρει ένα συγκεκριμένο συστατικό αίματος. Τα αιμοπετάλια μπορούν να σώσουν ζωές, διατηρούνται όμως μόνο πέντε ημέρες. Η διαδικασία της αφαίρεσης αιμοπεταλίων είναι ίδια με εκείνη της αφαίρεσης πλάσματος, μόνο που διαρκεί ακόμη περισσότερο χρόνο. Μία μονάδα αιμοπεταλίων συλλέγεται από 6 με 8 δόσεις αίματος.

Τα έμμορφα συστατικά του αίματος



Επίδειξη Πρώτων Βοηθειών από τον Ερυθρό Σταυρό της Κομοτηνής

Εάν ο ασθενής
αναπνέει, τον
τοποθετούμε σε θέση
ασφαλείας.



Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)

Θυμηθείτε – τα δευτερόλεπτα τρέχουν!

ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΤΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ

Πλησιάστε με προσοχή,
βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει κίνδυνος
για σας τους ίδιους ή το θύμα. Σκεφθείτε τους κινδύνους από ηλεκτρικό ρεύμα, αέριο,
αυτοκίνητα που κινούνται πλησίον, οικοδομικά υλικά κ.τ.λ.

1.ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΑΡΡΩΣΤΟΥ

Εκτιμήστε αν το θύμα είναι ή όχι αναίσθητο.
Με προσοχή κουνήστε τους ώμους και ρωτήστε
δυνατά: «Είστε καλά;» ή «Τι συμβαίνει;»
ή δώστε μια εντολή όπως «άνοιξε τα μάτια σου».
Εάν το θύμα δεν έχει τις αισθήσεις του,
δεν θα ανταποκριθεί.

2.ΚΑΛΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Εάν βρίσκεται κοντά κάποιος άλλος,
ζητήστε του να παραμείνει, μήπως χρειαστείτε τη βοήθεια του.
Εάν είστε μόνος, φωνάξτε δυνατά, προσπαθώντας να
προσελκύσετε την προσοχή των άλλων, αλλά μην εγκαταλείψετε το θύμα.



Τι περιλαμβάνει η ΚΑΡΠΑ

ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ

Με τους αγκώνες σας σε ευθεία και κάθετα στο στήρνο, φέρτε τους ώμους σας έτσι ώστε να βρεθούν πάνω από το κέντρο του θώρακα του θύματος .

Πιέστε και αφήστε το στήρνο 4-5 εκατοστά ή το 1/3 του βάθους του θώρακα.

Η προτεινόμενη συχνότητα είναι τουλάχιστον 100 θωρακικές συμπίεσεις στο λεπτό.

Θα σας φανεί χρήσιμο αν μετράτε δυνατά «ένα και δύο και τρία... και τριάντα».



ΑΝΑΠΝΟΕΣ-ΕΜΦΥΣΗΣΕΙΣ

Γίνονται συνήθως με τη μέθοδο «στόμα με στόμα». Διατηρήστε ανοικτό τον αεραγωγό (έκταση της κεφαλής και ανύψωση του πηγουνιού) και με τα δύο δάχτυλα του χεριού σας (δείκτης – αντίχειρας) που βρίσκεται στο μέτωπο και είναι ελεύθερα, κλείστε τη μύτη.

Με το άλλο χέρι κρατήστε το σαγόνι προς τα πάνω, επιτρέποντας έτσι στο στόμα να είναι ανοικτό.

Πάρτε μια κανονική ανάσα, εφαρμόστε τα χείλη σας καλά γύρω από τα χείλη του θύματος και φυσήξτε αργά και σταθερά μέσα στο στόμα του.

Κάθε αναπνοή (εμφύσηση), διάρκειας περίπου 1- 1,5 δευτερόλεπτα, πρέπει να είναι αρκετή για να προκαλέσει ανύψωση του θώρακα όπως σε μια φυσιολογική αναπνοή.

Διατηρώντας το κεφάλι στη θέση που ήταν πριν, απομακρύνετε το στόμα σας από το στόμα του θύματος, επιτρέποντας στον θώρακα να «ξεφουσκώσει» πλήρως, καθώς ο αέρας βγαίνει έξω.



Πάρτε άλλη μια κανονική ανάσα και ξαναδώστε εμφύσηση, συμπληρώνοντας συνολικά 2 αποτελεσματικές εμφυσήσεις (να ανασηκώνεται ο θώρακας).



Κάρπα σε
βρέφος



Πνιγμός από κατάποση
αντικειμένου ή τροφής

Οι μαθητές του προγράμματος ετοίμασαν ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ για την ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ, τα διένειμαν, συνέλεξαν τις απαντήσεις και τις επεξεργάστηκαν, εξάγοντας τα παρακάτω συμπεράσματα:

Πίνακας αριθμητικών δεδομένων

Συμμετέχοντες (ηλικίας 19-84)	26	Μη αιμοδότες	Αιμοδότες
Άνδρες	12	11	1
Γυναίκες	14	10	4

Πορίσματα

Μη αιμοδότες:

Οι περισσότεροι άνδρες δήλωσαν πως έχουν δώσει αίμα, έστω μια φορά, κατά τη στρατιωτική τους θητεία, και κάποιες γυναίκες έχει τύχει να δώσουν αίμα για κάποιο συγγενικό τους πρόσωπο.

Άνδρες και γυναίκες συμφώνησαν στο ότι η αιμοδοσία είναι κοινωνική προσφορά και γι' αυτό «ποτέ δεν είναι αργά για να αρχίσεις», όπως σχολίασαν.

Η πλειοψηφία λυπάται που δεν συμβάλλει ενεργά στην κοινωνική συνεισφορά της αιμοδοσίας. Οι περισσότεροι επικαλούνται ότι θέλουν αλλά αδυνατούν λόγω υγείας.

Αιμοδότες:

Ξεκίνησαν την αιμοδοσία μετά την ηλικία των 25.

Δίνουν αίμα 2 με 3 φορές τον χρόνο.

Δηλώνουν πως έγιναν αιμοδότες και νιώθουν περήφανοι για αυτό, γιατί θεωρούν χρέος την βοήθεια προς τον συνάνθρωπο χωρίς κάποιο αντάλλαγμα.

Η πλειοψηφία δεν σκοπεύει να σταματήσει την αιμοδοσία παρά μόνο αν προκύψει σοβαρό πρόβλημα υγείας.

Σχόλια συμμετεχόντων: Γίνε και συ αιμοδότης αν μπορείς, η αιμοδοσία είναι κοινωνική αλληλεγγύη και σώζει ζωές!

Η δική μας συνεισφορά στην εκστρατεία ευαισθητοποίησης του κόσμου απέναντι στην αιμοδοσία:

Δημιουργήσαμε ένα ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ!

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
και ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ
ΠΟΤΕ, ΠΟΥ, ΠΑΤΙ



Γυμνάσιο Νέας Καλλίστης
Απρίλιος 2018

- Τι σημαίνει «δίνω αίμα»;
- Είναι η αιμοδοσία μια απλή μετάγγιση υγρών του οργανισμού;

Κάθε μετάγγιση αίματος γίνεται σε ανθρώπους που τη χρειάζονται για να διατηρηθούν στη ζωή.

- Εγχειρίσεις
- Μεταμοσχεύσεις
- Χημειοθεραπείες
- Σοβαροί τραυματισμοί σε τροχαία δυστυχήματα

- Πλήθος οι περιπτώσεις που νομίζουμε ότι δεν μας αφορούν, αλλά μπορεί να τις βιώσουμε οι ίδιοι ανά πάσα στιγμή.

- Δυστυχώς, δεν υπάρχει τεχνητό αίμα.
- «Δίνω αίμα» σημαίνει δίνω ζωή, δίνω ανθρωπιά, δίνω πομπισμό!

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΑΙΜΑΤΟΣ
και
Η ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ «ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ»

• Μια αιμοληψία διαρκεί
από 5 έως 10 λεπτά

• Το αίμα που λαμβάνεται
είναι περίπου 450 ml

• Η συχνότητα της
αιμοδοσίας ποικίλει από
2 έως 4 φορές τον χρόνο
για τον αιμοδότη

ΟΜΑΔΕΣ ΑΙΜΑΤΟΣ	Τύπος	Δίνει αίμα σε:	Δέχεται από:
A+	A+, AB+	A+, A-, O+, O-	A+, A-, O+, O-
O+	O+, A+, B+, AB+	O+, O-	O+, O-
B+	B+, AB+	B+, B-, O+, O-	B+, B-, O+, O-
AB+	AB+	Από όλους	Α+, A-, O+, O-
A-	A-, A-, AB-, AB-	A-, O-	A-, O-
O-	Σε όλους	O-	O-
B-	B-, B-, AB-, AB-	B-, O-	B-, O-
AB-	AB-, AB-	AB-, A-, B-, O-	AB-, A-, B-, O-



...ένα ΤΕΤΡΑΣΕΛΙΔΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ!

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ

Ο αιμοδότης, πριν την αιμοδοσία:

- παίρνει ένα ελαφρύ γεύμα περίπου 3 ώρες νωρίτερα
- δεν πρέπει να έχει καταναλώσει αλκοόλ από το προηγούμενο βράδυ
- δεν πρέπει να ταλαιπωρείται από καμία ασθένεια ή αδιαθεσία
- δεν πρέπει να ακολουθεί κάποια φαρμακευτική αγωγή
- δεν πρέπει να βιαστεί για νέα αιμοδοσία, εάν δεν έχουν περάσει 3 μήνες από την προηγούμενη
- οι αιμοδότριες γυναίκες δεν πρέπει να δίνουν αίμα όταν εγκυμονούν ή έχουν έμμηνο ρύση

Ο αιμοδότης, μετά την αιμοδοσία:

- πίνει τον χυμό και τρώει τα μπισκότα που του προσφέρονται
- παραμένει στον χώρο της αιμοδοσίας τουλάχιστον για μισή ώρα
- παίρνει πολλά υγρά και καλά γεύματα
- δεν καπνίζει για τουλάχιστον 2 ώρες μετά την αιμοδοσία
- δεν οδηγεί για τουλάχιστον 2 ώρες μετά την αιμοδοσία.
- δεν καταναλώνει αλκοόλ
- αποφεύγει την έντονη άσκηση



Η αιμοδοσία συνιστά
μέγιστη κοινωνική προσφορά.
Πολλά είναι όμως και τα
προσωπικά οφέλη για τον αιμοδότη:

- ισορροπεί ο σίδηρος που πλεονάζει στο αίμα.
- μειώνονται οι πιθανότητες καρδιακής προσβολής.
 - παρέχεται προστασία από τις θρομβώσεις.
- μειώνεται η πιθανότητα για εγκεφαλικό επεισόδιο.
 - προστατεύεται συνοδικά η υγεία.
- δίνεται προτεραιότητα στον αιμοδότη για λήψη αίματος, εφόσον ο ίδιος βρεθεί σε ανάγκη.



Κάθε σταγόνα σταγόνα ζωής!

ΑΓΑΠΗ ΤΟΝ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟ, ΑΓΑΠΗ ΚΙ ΕΜΕΝΑ: ΓΙΝΟΜΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ ΑΙΜΟΔΟΤΗΣ!

... και είπαμε όλοι μαζί:
ΑΣ ΑΓΑΠΗΣΟΥΜΕ ΕΜΠΡΑΚΤΑ
τον συνάνθρωπό μας!

Αγαπώ τον συνάνθρωπο,
Αγαπώ τη ζωή,
Δίνω αίμα,
Γίνομαι ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ ΑΙΜΟΔΟΤΗΣ!



5' είναι αρκετά

για να σώσεις
μια ζωή

ΠΗΓΕΣ

<https://bit.ly/1oq9CUL>

<https://www.ekab.gr/odigies/protes-voithies/kardioanapnefstiki-anazoogonisi-karpa/>

Μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα:

Καραγκιοζίδης Νικόλαος

Μαμούτ Καάν

Μετγιάζη Αναστασία

Μουσταφά Σεβέν

Ραήμ Ογλού Σεμέν

Σιδερά Δήμητρα

Χασάν Σεζέρ

Το πρόγραμμα συντόνισαν οι εκπαιδευτικοί:

Γαβριηλίδου Δέσποινα ΠΕ 01

Μήλιογλου Ξανθή ΠΕ 05