

## Podmienky darovania krvi

### Kto môže byť darcom krvi?

– každý zdravý človek vo veku **od 18 do 60 rokov** (pri opakovanom darovaní do 65 rokov)

### Kto nemôže darovať krv?

– kto prekonal **infekčnú žltáčku typu B a C** a bol v styku s chorými na toto ochorenie za posledný rok (V prípade infekčnej žltáčky typu A (napríklad v detskom veku, môže byť darcom krvi človek až po určitom časovom odstupe)

– kto prekonal iné **vážne infekčné choroby** (informovať sa treba na ne u lekára transfuziologického oddelenia)

– kto bol posledný mesiac chorý – kto **dlhodobu užíva lieky** (s výnimkou hormonálnej antikoncepcie)

– kto bol **posledný rok operovaný, tetovaný, liečený akupunktúrou,**

– kto si dal urobiť „piercing“ – t.j. prepichnúť uši, nos, peru, obočie alebo kožu na iných častiach tela

– kto dostal transfúziu krvi alebo plazmy

– kto je **nosičom vírusu HIV** spôsobujúceho AIDS

– kto mal v poslednom roku HIV-pozitívneho sexuálneho partnera a patrí k skupinám rizikovým na prenos HIV (ako napríklad vnútrožiloví narkomani, prostitúti a prostitútky, homosexuálne sa správajúci muži, jednotlivci používajúci neobvyklé sexuálne praktiky, sexuálni partneri pacientov dostávajúcich transfúziu krvi a plazmy

– kto podstúpil **operáciu mozgových obalov, transplantáciu rohovky**

– kto sa **liečil pomocou hormónov hypofýzy** a u koho sa v rodine vyskytla familiárna forma tohto ochorenia

– v súvislosti s Creutzfeldt – Jacobovou chorobou (CJCH) sa Nariadením Ministerstva zdravotníctva SR z júla 2005 z darcovstva krvi vylučujú osoby, ktoré žili v rokoch 1980 – 1996 viac ako 6 mesiacov vo Veľkej Británii a v Írsku. Toto opatrenie je preventívne, pretože prenos CJCH transfúziou krvi nebol dokázaný

– z darcovstva krvi sa vylučujú **ženy počas menštruácie a počas ťarchavosti** (žena môže darovať krv až 1 rok po pôrode, ak nedoľčí)

### Ako často možno darovať krv?

– **Muži** môžu darovať krv s odstupom 2 mesiacov po odbere **maximálne 4x do roka.**

– **Ženy** môžu darovať krv s odstupom 3 mesiacov po odbere **maximálne 3x do roka.**

### Čo treba urobiť na zvýšenie bezpečnosti svojej krvi?

– Hoci sa moja krv pri odbere vyšetří na prítomnosť povrchového antigénu infekčnej žltáčky typu B, protilátok proti HIV a proti infekčnej žltáčke typu C, napriek tomu, že sa urobia aj testy na syfilis, ako aj pečenevé testy, na transfúziu sa môže použiť až po vyhovujúcom výsledku.

– Ak som sa správal rizikovo (pozri vyššie) a ešte som v inkubačnom období (čase, kedy sa dostupnými laboratórnymi testami nedá dokázať daný antigén pôvodcu ochorenia alebo jeho protilátka), môžem by som ohroziť príjemcu mojej krvi.

– Pokúsim sa zlepšiť kvalitu svojho života a nebudem užívať drogy, (cigarety, alkohol, lieky bez lekárskeho predpisu ani akékoľvek návykové látky (pri požívaní nesterilných ihiel sa medzi toxikomanmi prenášajú krvou infekčné ochorenia).

– Pomôže mi zdravá racionálna strava obsahujúca dostatok zeleniny a ovocia, jedlá so zníženým obsahom živočíšnych tukov, s dostatkem kvalitných bielkovín (ktoré obsahuje hydina, ryby, mlieko,

vajcia a strukoviny).

- Denne mám vypiť najmenej 1,5 až 2 litre tekutín (najlepšie čistej vody alebo minerálky, džúsu, čaju).
- Tesne pred odberom krvi budem konzumovať len ľahkú stravu (čaj, pečivo, med, džem, banán), bez tukov a dožičím si dostatok spánku a tekutín bez obsahu alkoholu).
- Lekárske a laboratórne vyšetrenie, ktoré absolvujem v súvislosti s odberom krvi, mi poskytne dôležité informácie o mojom zdravotnom stave.
- Každý podnik radšej zamestnáva zdravého človeka – darcu krvi!
- Pri každom odbere krvi sa používa výlučne jednorazový materiál, preto sa nemôžem nakaziť.
- Pri každom odbere krvi sa odoberie obvyčajne 400 až 450 ml krvi. Odber trvá 5 – 10 minút.
- Po odbere krvi strávi darca na transfuziologickom oddelení alebo mieste odberu asi hodinu, spojenú obvykle s občerstvením, najviac však dve hodiny.

### **Je potrebná pred odberom krvi špeciálna diéta?**

-Na odber krvi má darca prísť **oddýchnutý**, nemal by sa nachádzať v časovom strese. Pred darovaním by mal **prijímať dostatok tekutín** (vodu, ovocné šťavy, minerálku, čaj alebo kávu). **Nemal by prísť hladný** (treba sa však vyhnúť potravinám s obsahom tuku, fajčeniu a pitiu alkoholických nápojov).

-Pitný režim je pri darovaní krvi veľmi dôležitý. Povolené sú voda, čaj, džús. Zdravotníci odporúčajú vypiť v deň odberu aspoň 0,5 litra tekutín, deň pred odberom by to mali byť asi 2-3 litre. Darca by **nemal fajčiť** aspoň 6 hodín pred odberom, **piť alkohol** 12-14 hodín.

### **Čo treba chápať pod pojmom darovanie krvi?**

-Pred odberom krvi sa darca musí zaregistrovať, vyplniť dotazník s otázkami, podľa ktorých už môže posúdiť, či je vhodný ako darca krvi. Musí sa podrobiť vyšetreniu hladiny krvného farbiva alebo vyšetreniu krvného obrazu, teploty, tlaku krvi a vyšetreniu lekárom. Dôraz sa kladie aj na zhodnotenie dotazníka a doplnenie potrebných údajov získaných pri rozhovore s lekárom. Darca sa musí pri registrácii preukázať občianskym preukazom, či pasom, legitimáciou poisťovne zdravotnej poisťovne a viacnásobný darca preukazom darcu krvi.