

## **PÁČI SA VÁM MYŠLIENKA DOBROVOLNÉHO DARCOVSTVA KRVI?**

## **CHCETE POMÔŤ, ALE NEVIETE AKO NA TO?**

**Rozhodnúť sa darovať krv je veľmi humánnym krokom vo Vašom živote. Krv môže zachrániť obeť úrazu, pomôcť predčasne narodenému dieťaťu, pri urgentných operáciách môže byť rozhodujúcim faktorom.**

**Neexistuje umelá náhrada krvi – jej jediným zdrojom je človek.**

### **Kto môže byť darcom krvi?**

Každý zdravý človek vo veku od 18 do 60 rokov môže darovať krv.

Muži môžu darovať krv 1x za 3 mesiace (maximálne 4x do roka), ženy 1x za 4 mesiace (maximálne 3x do roka).

### **Kde sa môže darovať krv?**

Darovať krvi môžete v Národnej transfúznej službe SR, Odborné centrum Trenčín v areáli Fakultnej nemocnice, Legionárska 28 každý pracovný deň od 7:00 hod. do 14:00 hod., v utorok až do 17:00 hod.

Viac informácií nájdete na webovskej stránke: [www.ntssr.sk](http://www.ntssr.sk) a telefónnych číslach: 032/6521 612 a 032/6566 879.

### **Čo si musí darca priniesť so sebou?**

Každý záujemca o darovanie musí mať so sebou osobné doklady: občiansky preukaz a preukaz poistenca, ak je darcom krvi aj legitimáciu darcu.

### **Ako sa pripraviť na odber krvi?**

Keď ste sa rozhodli darovať krv, deň pred odberom nejedzte mastné, mliečne a vaječné jedlá. Nie je vhodné, aby ste hladovali. V príjme tekutín sa neobmedzujte, no nepite alkoholické nápoje. V deň odberu doporučujeme ľahké raňajky, vypite dostatok tekutín (čierna káva bez mlieka, smotany, čaj, minerálku, ovocné šťavy). Môžete jesť netukové pečivo, sucháre, chlieb s medom a zavráninou, ovocie, zeleninu a pod.

Na odber nie je vhodné prísť po ťažkej fyzickej námahe. Večer pred odberom vynechajte namáhavé tréningy, fitness a doprajte si dostatok spánku. Pred odberom nefajčite.

### **Čo sa darca absolvuje pred samotným darovaním krvi?**

Pred každým odberom darca vyplní priložený dotazník.

Zmeria sa mu krvný tlak a pulz a odoberie skúmvka krvi na predodberové vyšetrenie, ktoré obsahuje vyšetrenie krvného obrazu a ALT – jeden z pečenejých enzýmov. Následne darca absolvuje vyšetrenie u lekára, ktorý rozhodne, či môžete darovať krv alebo budete dočasne alebo trvalo vyradený.

Trvalo vyradiť Vás môže pri závažných ochoreniach, ktorých následkom vznikajú trvalé zmeny vo Vašom organizme, a pri ktorých by mohlo dôjsť k poškodeniu zdravia príjemcu krvi (ktorého organizmus je väčšinou oslabený) alebo aj samotného darcu (vyvolanie epileptických kŕčov pri epilepsii, zlyhanie srdca pri závažných srdcových ochoreniach atď.).

Dočasne Vás lekár môže vyradiť pri bežných ochoreniach, vyliečiteľných bez následkov, kedy sa bez rizika pre Vás a pre pacienta môžete vrátiť k darovaniu krvi.

### **Aké je množstvo odobratej krvi?**

Odoberá sa 450 ml krvi a samotný odber trvá cca 10 - 15 minút. Množstvo odobratej krvi je pre darcu neškodné. Objem krvnej straty sa doplní za 24 hodín, strata červených krviniek a krvinkového farbiva – hemoglobínu za 2 týždne (po odbere budete mať hladinu hemoglobínu nižšiu asi o 10 g/l, ale ešte vždy normálnu), strata železa za 2 mesiace.

Je veľmi dôležité nezatajovať žiadne informácie o Vašom zdravotnom stave, pretože Vaša krv bude použitá pre chorých v ohrození života a tak by sa mohlo Vaše ochorenie preniesť na pacienta, čím by sa jeho stav mohol vážne zhoršiť.

Ďakujeme za Vašu ochotu pomôcť ľuďom v núdzi, ktorí nenahraditeľnú tekutinu – krv potrebujú.

Kolektív NTS SR, Odborné centrum Trenčín