



Národná transfúzna služba Slovenskej republiky
Pracovisko NITRA , Špitálska ulica č. 6, 949 01 Nitra
☎ 037/ 6545 517 , 037/6522 079

DOBRE RADY PRE TÝCH, KTORÍ SA ROZHODLI DAROVAŤ KRV

Už dávno neplatí, že darca krvi má prísť na odber nalačno, hladný. Darca musí prispôbiť stravovanie odberu krvi. Musí si uvedomiť si, že len zdravá a kvalitná krv je zároveň pre príjemcu bezpečná. Svojím spôsobom života a nesprávnou výživou môže totiž negatívne ovplyvniť zloženie krvi tak, že ju nie možné použiť na liečebné účely.

Pred odberom krvi nejedzte : tučné jedlá (maslo, smotanu, syry, vajcia, mlieko, mäso a mäsové výrobky – hlavne mastné, vyprážané jedlá, orechy...)



Pred odberom krvi jedzte : sladké pečivo, rožky, celozrnné potraviny, med, džem, ovocie, banány, hrušky, jablká

Deň pred odberom vypite aspoň 2 litre tekutín – vodu, minerálku, čaj, ovocné šťavy, ráno pol litra čaju.

Pred odberom krvi nepite alkohol a nefajčite (aspoň 12 – 14 hodín) – zhoršujete tým kvalitu krvi (a svoje zdravie) !

Darca krvi svojím podpisom na dotazníku darcov (ktorý je povinnou súčasťou vyšetrenia darcu pred odberom) potvrdzuje správnosť všetkých údajov, aj to, že si prečítal poučenie a odporúčania.

So sebou si prineste:

- kartu poistenca
- prvodarci : občiansky preukaz, ostatní – preukaz darcu

DAROVANIE KRVI A JEHO VÝHODY:

- pri darovaní krvi sa darcovi urobí kompletne laboratórne vyšetrenie, kompletný krvný obraz. Vyšetrenie je pritom rozsiahlejšie a podrobnejšie ako pri bežnej preventívnej prehliadke, zameriava sa aj na zachytenie krvou prenosných infekcií. Mnohokrát sa pri takomto vyšetrení odhalia ochorenia, o ktorých potenciálny darca ani nevie.
- darovanie krvi je „tréningom“ organizmu na mimoriadne situácie spojené s veľkou stratou krvi. Je dokázané, že väčšie straty krvi napr. pri úrazoch znášajú pravidelní darcovia krvi oveľa lepšie,
- darovanie krvi prispieva aj k regenerácii organizmu. Náhly úbytok krvi pri darovaní „vyprovokuje“ organizmus k tvorbe nových, neopotrebovaných krviniek. Darovanie krvi má teda stimulujúci účinok na organizmus. Pravidelní darcovia krvi sa spravidla cítia lepšie ako nedarci a hovoria tiež o celkovom „omladnutí“

DAROVAŤ KRV V SR MÔŽE KAŽDÝ ČLOVEK, DLHODOBE ŽIJÚCI V SR POKIAL':

- je vo veku 18-60 rokov
- dlhodobo neužíva lieky, je 2 týždne po užívaní antibiotík
- je 2 týždne bez hnačky a bez horúčky
- nemá herpes a nezahojené rany
- nie je prechladnutý a nemá bolesť hrdla
- pol roka nebol operovaný, tetovaný, nepodstúpil piercing, akupunktúru, aplikáciu náušnic, nemá resekovaný žalúdok, nebol vyšetrený endoskopom
- kto v čase odberu nemá prejav alergie a nie je na ňu liečený
- je 48 hodín po očkovaní
- nie je nosičom HIV a nemal kontakt s HIV pozitívnou osobou
- nie je závislý od drog, alkoholu a iných návykových látok
- nemá menštruáciu, nedojčí a nie je gravidný
- je rok po pôrode a ukončení tehotenstva
- neprekonal, alebo netrpí závažnejším ochorením, kedy by odber krvi mohol ohroziť jeho zdravie. (obvykle ide o dlhodobé ochorenia, ktoré vyžadujú podávanie liekov alebo o záchvatové stavy s poruchami vedomia)
- nemal pohlavný styk: medzi mužmi , za peniaze alebo za drogy(prostitúcia) a s prostitútkou v poslednom roku
- nestriedal náhodných sexuálnych partnerov, hlavne v zahraničí, nemá nového sexuálneho partnera menej ako 3 mesiace
- nemal opakovanú liečbu krvnými derivátmi, podanie transfúzie v zahraničí
- nemal úzky kontakt s chorým so žltáčkou alebo AIDS v poslednom roku
- nemal výskyt Creutzfeldtovej - Jakobovej choroby v rodine
- nemal tetovanie, akupunktúru, prepichovanie uší a podobné výkony, pokiaľ neboli urobené v odborných zariadeniach
- neprekonal niektorú z chorôb, prenášaných krvou, vrátane chronických zápalových chorôb prenášaných zo zvierat v nedávnej dobe(brucelóza, toxoplazmóza). O možnosti darovať po ich vyliečení a časovom odstupe je potrebné sa poradiť s lekárom - transfuziológom
- nemal transplantované ľudské tkanivo (očné rohovku a pod.)



www.ntssr.sk

NTS NITRA - ODBEROVÉ HODINY V PRACOVNÉ DNI	
PONDELOK	7,00 – 14,00
UTOROK	7,00 – 17,00
STREDA	7,00 – 14,00
ŠTVRTOK	7,00 – 14,00
PIATOK	7,00 – 14,00