

Darovanie krvi ...

je prejavom ľudskosti a malo by byť bežnou súčasťou nášho života. Ved' nikto z nás nevie, kedy bude on alebo niekto z jeho blízkych krv potrebovať

Všeobecné informácie k darcovstvu:

Odbery krvi zabezpečuje Národná transfúzna služba - NTS. Jej hlavnou úlohou je zabezpečiť národnú sebestačnosť v produkcii krvi a plazmy na výrobu krvných derivátov. Na transfúziu možno použiť len ľudskú krv.

Odbery sa vykonávajú priamo na pracoviskách Transfúznej služby v nemocniciach, alebo mobilnou jednotkou NTS, ktorá vycestuje po náročnej príprave a dohode s príslušnými organizáciami a mestami za pacientmi.

Darcovstvo krvi je dobrovoľné a bezplatné. Napriek tomu darovanie krvi má pre organizmus pozitíva ako napr:

Prečo darovať krv :

Hlavným motívom má byť nezištná pomoc inému človeku, ktorý je na to odkázaný ! ďalej

- darovanie krvi je tréningom organizmu na mimoriadne situácie spojené so stratou krvi
- darovanie prispieva k regenerácii organizmu - úbytok pri darovaní „vyprovokuje“ organizmus k tvorbe nových neopotrebovaných krviniek
- darcovia sa spravidla cítia lepšie ako tí čo nedarujú a pri darovaní sa urobí komplexné vyšetrenie

Kto môže darovať krv ?

- Každý kto má vek od 18 do 60 rokov a váži viac ako 50 kg... **ale ?**
- Nemal dva týždne hnačky alebo horúčky
- neužíval aspoň tri týždne antibiotiká a je aspoň 48 hodín po očkovaní
- nebol za posledných 72 hodín ošetrovaný na zubnej ambulancii

- počas posledných **4 mesiacov** nepodstúpil operáciu, tetovanie, akupunktúru, piercing
- nemá v čase odberu **alergie** a nie je na ňu liečený
- nemá **vysoký cholesterol** (lipidový súbor) a nie je v liečení
- pri vysokom tlaku - **hypertenzii** - len keď sa jedná o liečenú nekomplikovanú, stabilnú a vyrovnanú hypertenziu (bez kombinácie viacerých liekov a **bez betablokátorov**)
- neprekonal **infekčnú žltáčku** typu B a C a nie je jej nosičom
- nie je **HIV** pozitívny a nemal kontakt s HIV pozitívnou osobou
- **nie je** drogovy ani inak **závislí** - (alkohol, lieky a iné návykové látky)
- **ženy** môžu darovať krv až po skončení menštruácie a najskôr 6 mesiacov po pôrode, ukončení tehotenstva a dojčení

Upozornenie ... každý darca môže darovať krv - muž 1x za tri mesiace a žena 1 x za štyri mesiace - je nutné dodržiavať tento interval medzi jednotlivými odbermi

Všetky kontraindikácie ohľadom dlhodobého užívania liekov Vám môže poradiť váš ošetrojúci lekár - napr. či užívate B-blokátor, alebo iný liek na tlak. U niektorých iných liekov, ako je už uvedené, Vám poradí lekár na mieste odberu ... každé liečivo a dĺžka jeho užívania sú presne dané a majú individuálne účinky pri možnosti darovania krvi

Čo robiť pred odberom ?

- večer zjesť niečo ľahšie, diétnejšie, ale 24 hodín pred odberom piť čo najviac tekutín
- pred odberom zjesť pečivo, med, džem, ovocie, zeleninu
- a nezabudnúť si občiansky preukaz a kartičku poistenca

Ako prebieha odber ?

- vyplníte dotazník a lekár Vám poradí, ak si nie ste istý, či môžete darovať
- odoberie sa Vám vzorka krvi na rýchle vyšetrenie
- pokiaľ sú výsledky v norme, odoberie sa Vám približne 400 ml krvi do sterilných odberových vakov - pričom darca leží pohodlne v kresle

Užitočné rady pre darcov krvi - a nie len pre darcov !

- jedzte veľa železa pochádzajúceho z mäsových zdrojov, lebo ho telo ľahšie vstrebáva
- spoločne s mäsom jedzte tmavozelenú listovú zeleninu
- do jedálneho zaraďte potraviny s vysokým obsahom vitamínu C, čo pomáha najmä absorbovaniu železa zo zeleninových zdrojov
- jedzte produkty obohatené o železo - cereálie alebo cestoviny s vyšším obsahom železa
- nepite kofeínové nápoje vtedy, keď jete potraviny bohaté na železo - vyvarujte sa im aspoň dve hodiny pred a po jedle
- odporúča sa variť zeleninu, lebo sa tým zlepšuje vstrebávanie železa

Strava bohatá na železo - Fe :

Najlepším liekom na chudokrvnosť je:

- **Čerstvá šťava z červenej repy - Cvikla** - ako sa jej ľudovo hovorí, je silným a tradičným prírodným liečivom na anémiu. Najvhodnejšia je v kombinácii s mrkvovou šťavou. Denná dávka by mala byť pol litra čerstvej šťavy - podporuje lepšie trávenie - harmonizuje prácu tráviaceho traktu a stimuluje ho k lepšej činnosti.
- **Zelenina** - dostatočný prísun najmä strukovín (šošovica, biela fazuľa), ďalej rajčiny, cibuľa a pór. Kyselinu listovú, ktorá sa nachádza v listovej zelenine a celozrnných potravinách - sa tiež podieľa na krvotvorbe.
- **Bylinky** - napr. pažítka a petržlenová vňať - použité do polievok, šalátov a na chleba.
- **Ovocie** - napr. jahody, jablká, ostružiny a hlavne marhule (tie sú vynikajúce pri regenerácii hemoglobínu). Čerstvé či sušené a opätovne namočené sú vhodné na dennú konzumáciu.
- **Orechy** - vhodné pri anémii sú najmä para orechy, mandle, pistácie - sú energeticky veľmi výdatné, čiže ich denná konzumácia by nemala byť vysoká - max 15 ks malých, alebo 8-10 ks veľkých orieškov.
- **Semená** - tekvice a sezamu by nemali chýbať vo vašom jedálničku.
- **Obilniny** - Pšeno - ktoré sa opäť vracia do jedálneho zaraďte, obsahuje vysoký obsah Fe - železa.

- **Koreniny** - vhodné je Kari korenie - ideálna zmes, ktorá zároveň napomáha znižovať cholesterol v krvi.
- **Nápoje** - ideálny je šípkový čaj.
- **Mäso** - keď potrebujete výraznejšie zvýšiť hladinu železa - vhodné na konzumáciu je kuracie a chudé mäso a tiež vaječné žĺtky.

Ak užívate výživové doplnky , prípadne iné vitamíny s obsahom železa, pamätajte na nasledovné :

- najlepšie je ich užiť na prázdny žalúdok s vodou alebo ovocným džúsom 1 až 2 hodiny po jedle
- keď sa necítite dobre po tom, čo vitamíny užijete na prázdny žalúdok , jedzte ich počas jedla alebo tesne po ňom
- 2 hodiny pred a po tom ako ste užili výživový doplnok, sa vyvarujte vajciam, mlieku, syrom,čaju alebo káve
- neužívajte železo spoločne s kalcium alebo inými liekmi (ATB) - pri pravidelnom užívaní iných liekov sa poraďte s lekárom, či je vhodné pri nich užívať aj výživový doplnok
- síce je skoro nemožné sa predávkovať zo železom z potravinových zdrojov, ale ľahko sa tak môže stať vďaka výživovým doplnkom - preto si vždy prečítajte príbalový leták akéhokoľvek multivitamínu !!!