

# TRI KAPITOLY O DAROVANÍ KRVÍ

## OBSAH

### **KAPITOLA 1: VIETE, ČO VÁM KOLUJE V ŽILÁCH?** 3

- Prišli na to pred 100 rokmi
- Krv má len šesť týždňov. Je to boj s časom
- Po kom dieťa dedí krvnú skupinu?
- Krvný obraz pod obraz
- Recepty na dobrú krv

### **KAPITOLA 2: O DAROVANÍ KRVI JE DOBRÉ VEDIETĚ** 7

- Darovanie krvi po dovolenke? Chod'te radšej pred
- Prečo sa v darcovskom dotazníku pýtajú na pobyt vo Veľkej Británii?
- S rozbitou hlavou si dajte pauzu
- Nemám ideálny tlak. Čo s tým?

### **KAPITOLA 3: DARCOVIA KRVI, TOTO SI PREČÍTAJTE** 10

- Antikoncepčia či astma? Kedy už nemôžete darovať krv
- Ako darovať krv pre konkrétneho človeka?
- Máte desať odberov a čakáte na plaketu?
- Keď majú darcovia krvi svoj deň
- Mobilná aplikácia pre darcov krvi

## EDITORIÁL

Milé darkyne a milí darcovia krvi, minulí, súčasní a aj budúci.

Žijeme v časoch, keď sa príliš veľa ľudí pýta už vopred: Čo z toho budem mať, keď to urobím? Mnohí ľudia pomôžu len s vidinou odplaty, pomáhame najviac tým, od ktorých môžeme niečo očakávať. Žijeme v časoch náhradných riešení. Rodičia nahrádzajú deťom lásku a čas darčekom a peniazmi, zdravie nahrádzame užívaním liekov, zdravý spôsob života vitamínovými doplnkami, ľudské dotyky statusmi na facebooku a SMS-kami.

Výnimkou sú darcovia krvi. Nedávajú niečo nepotrebné, ako je obnosené šatstvo a použité hračky (aj keď také dary tiež pomáhajú). Nedarujú tovar, ktorý sa dá objednať a kúpiť. Nedarujú tým, od ktorých by v budúcnosti mohli niečo očakávať. Darujú nenahraditeľné neznámym príjemcom. Dávajú kus zo seba, ale nie je to len tekutina, ale aj kus duše, nezištný pocit z darovania. Nečakajú spätnú väzbu, aj keď ju nechtiac dostanú. Darcovia krvi žijú dlhšie ako tí, čo krv nikdy nedarovali. Majú menej infarktov a depresí. Dobrý pocit vplýva na psychiku človeka a nevyrovnaná psychika zvyšuje výskyt civilizačných ochorení. Darovanie krvi je v princípe ako darovanie orgánov. Je to gesto najvyššej formy ľudskosti, je síce tu a teraz, má materiálnu podstatu, ale s nemerateľným metafyzickým prínosom v budúcnosti. Ďakujem v mene zachránených životov tým, čo už darovali a priateľsky vítam v radoch darcov tým, ktorí sa chystajú.



**Viliam Dobiáš**  
prezident Slovenského Červeného kríža

# KAPITOLA 1: VIETE, ČO VÁM KOLUJE V ŽILÁCH?

## PRIŠLI NA TO PRED 100 ROKMI

*Je rok 1916, v Európe zúri 1. svetová vojna. Po prvý raz sú nasadené tanky, a zatiaľ čo na starom kontinente horí peklo, na druhom konci Atlantiku sa schyľuje k zásadnému objavu. V Rockefellerovom inštitúte v New Yorku sa Francis Peyton Rous a J.R. Turner zaoberajú myšlienkou, ako nakladať s krvou tak, aby sa nezrazila.*

Zásadným objavom bola zmes citrátu a glukózy, ktorá umožnila dlhšie uchovať králičie červené krvinky, aby ich mohli ďalej testovať. To bol koniec prvým transfúziám, ktoré sa dovtedy robili priamo „zo žily do žily“. Rostok, ktorý namiešali v New Yorku, dokázal zakonzervovať červené krvinky pri nízkej teplote, aká je napríklad v chladničke, až na štyri týždne. Citrát sa postaral o to, aby sa krv nezrazila, glukóza zase o to, aby ju bolo možné skladovať dlhšie obdobie. Navyše zistili, že takto uskladnenú krv je možné opäť použiť. Rous-Turnerov roztok zachránil mnohým život. Už len fakt, že krv bolo možné skladovať, znamenal, že sa mohla odobrať viacerým darcom na jednom mieste a previesť tam, kde bola potrebná. Ako prvý to využil Rousov spolupracovník Oswald Robertson ešte počas vojny v prvej krvnej banke vo Francúzsku. V tom čase mohli krv skladovať 26 dní.

Pomocou nových objavov sa podarilo postupne predĺžiť skladovanie krvi na dnešných 42 dní.

## KRV MÁ LEN ŠEŠŤ TÝŽDŇOV. JE TO BOJ S ČASOM

*Predstavte si, že máte v chladničke extrémne vzácnu tekutinu. Má to však jeden háčik. Máte len 42 dní na to, aby ste ju efektívne využili. V opačnom prípade sa stane bezcennou.*

Presne toto je každodenná výzva pre správcov krvných bánk na celom svete. Každá krvná banka robí všetko preto, aby sa využila každá kvapka krvi. Po uplynutí 42-dňovej expiračnej doby sa totiž krvné prípravky nemôžu nijako využiť a musia sa likvidovať podľa predpísaných pravidiel. Preto krvné banky veľmi starostlivo sledujú zásoby krvi a čas, dokedy ich treba minúť. Ak krvné prípravky banka nespotrebuje pre vlastnú potrebu, usiluje sa presunúť ich tam, kde ich potrebujú.

### Expiračná doba:

- červené krvinky/erytrocyty 42 dní
- krvná plazma 730 dní (2 roky)
- krvné doštičky /trombocyty 3 dni



## PO KOM DIEŤA DEDÍ KRVNÚ SKUPINU?

To, akú máme krvnú skupinu, je dané našimi rodičmi. Jeden gén krvnej skupiny dostaneme od otca a jeden gén od matky. Najviac možností „na výber“ má dieťa, ktorého rodičia majú krvnú skupinu A a B.

### Ako dedíme krvné skupiny:

<i>krvná skupina rodičov</i>	<i>možná krvná skupina dieťaťa</i>
<b>0-0</b>	0
<b>A-0</b>	A, 0
<b>B-0</b>	B, 0
<b>AB-0</b>	A, B
<b>A-A</b>	A, 0
<b>B-B</b>	B, 0
<b>A-B</b>	A, B, AB, 0
<b>A-AB</b>	A, B, AB
<b>B-AB</b>	A, B, AB
<b>AB-AB</b>	A, B, AB

### Otcova krv? Problém pre matku

Keď sa krvinka dostane do cudzieho organizmu, jej antigény majú schopnosť (niektoré silnejšiu, niektoré slabšiu) vyvolať v tele tvorbu protilátky. Jej cieľ je jednoduchý - odstrániť túto cudziu krvinku.

Plod v tele matky má v sebe polovicu génov od samotnej matky a polovicu od otca. Táto druhá – otcovská polovica - je pre matku vlastne cudzia. Práve tento cudzí materiál v tele matky môže niekedy vyvolať aj problém.

Plod v maternici má svoj vlastný krvný obeh, takže krvinky plodu neprichádzajú do priameho styku s krvinkami matky.

Aj pri normálnom, fyziologickom pôrode, pri poruchách placenty (predčasné odlučovanie placenty v tehotenstve), pri kyretáži alebo potrate sa môže malé množstvo krvi plodu dostať do tela matky. Antigény na krvinkách plodu, zdedené od otca, a teda pre matku cudzie, v tomto prípade vyvolajú v tele matky tvorbu protilátok. Tieto protilátky sú schopné prejsť cez placentu do krvného obehu plodu a spôsobiť rozpad (hemolýzu) krviniek plodu.

Dieťaťko tak trpí málokrvnosťou a jeho prežitie závisí najmä od toho, koľko protilátok sa mu dostalo do obehu. Po narodení môže dostať žltacku, ktorá je pri hemolytickej chorobe oveľa intenzívnejšia a dlhšia ako bežná novorodenecká žltacka. V ťažších prípadoch môže dôjsť k poškodeniu mozgu dieťaťa.

### “Negatívne” mamičky

Najčastejším klinickým problémom je tzv. Rh inkompatibilita. Dochádza k nej vtedy, ak je matka Rh negatívna a dieťa Rh pozitívne.

Priebeh prvého takéhoto tehotenstva je zväčša bezproblémový. Ak sa však dostane malé množstvo červených krviniek takéhoto plodu do tela matky (pri predčasnom odlučovaní placenty, pri kyretáži a potrate, ale napríklad aj pri diagnostických výkonoch, ako amniocentéza, kordocentéza, odber choriových klkov) vyvolá sa tvorba protilátok (matka vytvorí protilátku anti-D) a môže dôjsť k hemolýze – rozpadu červených krviniek u dieťaťa.

Aby lekári zabránili vzniku hemolytickej choroby novorodencov, podajú matke anti-D imunoglobulín, ktorý má za úlohu vychytávať anti-D protilátky vytvorené v tele matky. Deje sa tak v 28. týždni alebo dvakrát, v 28. a 34. týždni tehotenstva. Rh negatívne mamičky dostávajú anti-D imunoglobulín okamžite po pôrode.

Táto látka v podstate vyčistí matkinu krv od D-antigénu z erytrocytov dieťaťa, ktoré zostali matke v krvnom obeh.

## KRVNÝ OBRAZ POD OBRAZ

*Stáva sa, že nemáte ani dobrý deň, a ani dobrý krvný obraz. Prečo vás niekedy na transfúznej stanici odmietnu?*

Konečne ste si vybavili voľno v práci, hnali ste sa na transfúznu stanicu s filantropickým cieľom darovať svojich 450 mililitrov kvalitnej krvi a o pár minút namiesto odberového lôžka sedíte na zastávke autobusu. A idete domov. Bez odberu.

### Čo sa stalo?

Najčastejším dôvodom vyradenia z odberu je nízka hladina hemoglobínu, tzv. anémia. Príčin anémie – málokrvnosti môže byť veľmi veľa. Pravidelným darcom sa vypomstí práve v strave chýbajúce železo a vitamíny.

Výskumy dokonca potvrdili, že až 10 percent darcov krvi, ktorí majú normálnu hladinu hemoglobínu a sú akceptovaní na odber krvi, má tzv. skrytý nedostatok železa. Ako sa prejavuje? Únavou, zníženým fyzickým, ale aj psychickým výkonom. Ak tento tzv. latentný nedostatok železa pretrváva dlhší čas, rozvinie sa anémia.

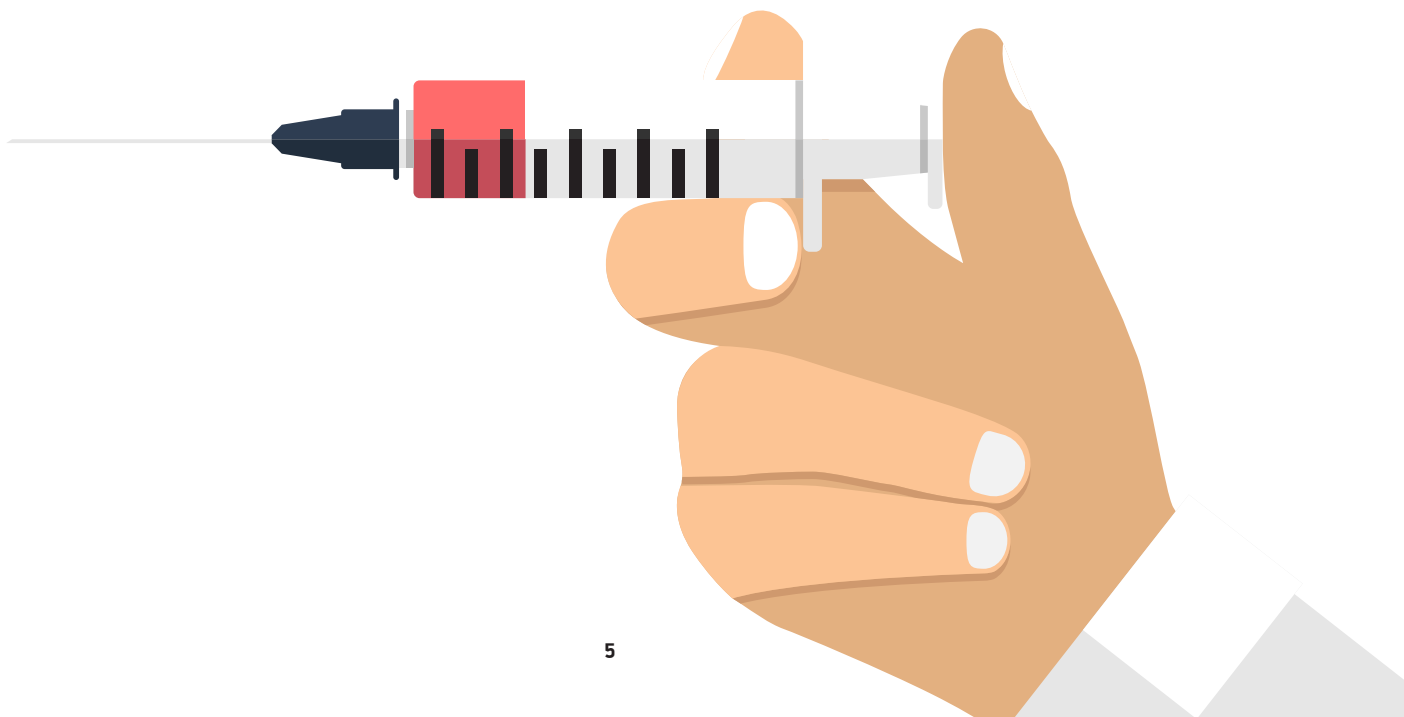
### Bez železa je ťažko

Železo a vitamíny sú stavebné látky, ktoré prijímame v potrave. Železo je stavebným prvkom svalov, kostí a hlavne červených krviniek, v ktorých je súčasťou hemoglobínu. V tomto krvnom farbive viaže kyslík a rozvádza ho po celom tele.

Ak si chceme dopriať železo aj na tanieri, mali by sme jesť najmä hovädzie mäso (menej železa je v rybách, v bravčovom a hydinovom mäse). Vegetariáni majú zdroj železa v šošovici, cvikle, čučoriedkach, maku, kokose, pšene, tekvici, sezame.

### Samotné železo nestačí

Čo sa týka vitamínov, pre krvotvorbu sú najdôležitejšie vitamín C, kyselina listová, vitamín B6 a B12. Bez prítomnosti týchto vitamínov by sa červená krvinka nevytvorila, aj keby mala k dispozícii veľkú zásobu železa. Zdrojom spomínaných vitamínov je predovšetkým čerstvá zelenina a strukoviny.



# RECEPTY NA DOBRÚ KRV

*Máme pre vás niekoľko tipov, ako telu dopriať potrebné látky na výživu krvi a ciev.*

## NÁPOJE

### BYLINNÝ ČAJ NA MÁLOKRVNOSŤ

*Na prípravu čaju budete potrebovať:*

- 20 g ľubovníka bodkovaného
- 10 g ostružín a rovnaké množstvo žihľavy

Rastliny podrvté v mažiari, zalejte 750 ml vriacej vody a nechajte lúhovať 10 minút. Počas kúry vypite tri šálky scedeného čaju denne.

## JEDLÁ

### ŽELEZNÁ BOMBA DO ŽALÚDKA

*Budete potrebovať:*

- 1 konzervu fazúl v paradajkovej omáčke
- pol lyžičky mletej papriky
- 1 čajovú lyžičku sójovej omáčky
- 5 ks sušených paradajok v oleji
- celozrnný kuskus
- rukolu
- pór

*Postup:*

Do hrnca dajte konzervu fazúl v paradajkovej omáčke, primiešajte pol lyžičky mletej papriky, za čajovú lyžičku sójovej omáčky, päť nakrájaných, v oleji nakladaných sušených paradajok. Zmes privedte do varu. Potom stačí zamiešať a odstaviť. Keď jedlo trochu vychladne, pridajte doň ešte za hrnček celozrnného kuskusu, pol hrnčeka nadrobno nasekanej rukoly a pol hrnčeka nakrájaného póru. Je to hotové za 20 minút a chutí to.

### MAKOVÉ GULÔČKY PRE MAŠKRTNÍKOV

*Potrebné suroviny:*

- 250 g maku
- 100 g lieskovcov/vlašských orechov
- 100 g hrozienok
- 2 - 3 polievkovú lyžicu medu
- cca 60 - 100 g kokosu na obalovanie

*Postup:*

Nahrubo nakrájajte oriešky, zmiešajte s umytými hrozienkami a na 24 hodín namočte do vody. Vody nedávajte veľa, len toľko, aby nasiakli orechy a hrozienka. Na druhý deň pridajte mletý mak, med a vypracujte cesto. Zo zmesi tvarujte malé gulky, ktoré obalíte v kokose.

Obmena: Orechy môžeme úplne alebo sčasti nahradiť ľanovým semienkom.

## TIPY NA KAŽDÝ DEŇ

### • CITRUSOVÉ OVOCIE

Vstrebávanie železa v tele zvyšujú citrón, limetka a pomaranč. Pridávajú pár kvapiek do strukovinových šalátov a o železo v tele nebude núdza. Vstrebávanie železa zo stravy pomáha všetko, čo je bohaté na vitamín C.

### • BYLINKY

Zabudnúť nesmieme ani na tymian. Dajte ho všade, kam môžete. Desať gramov čerstvej bylinky obsahuje 12 miligramov železa, teda takmer celú odporúčanú dennú dávku. Bylinky, ako pažítka a petržlenová vňať, používajte do polievok, šalátov, na chlieb.

### • REPA

Najlepším liekom na málokrvnosť je bezpochyby čerstvá šťava z červenej repy. Cvikla, ako sa jej ľudovo hovorí, je silným a tradičným prírodným liečivom na anémiu. Denná dávka by mala byť pol litra šťavy a najlepšia kombinácia je s mrkvovou šťavou pre lepšie trávenie a harmonizovanie práce tráviaceho traktu. Stimuluje ho k lepšej činnosti.

### • OVOCIE

Jahody a hlavne marhule sú považované za vynikajúce pri regenerácii hemoglobínu. Či čerstvé, či sušené a opätovne namočené sú vhodné na dennú konzumáciu. Jablká a ostružiny sú tiež ideálne.

### • ORECHY

Sú energeticky veľmi výdatné, takže ich denná konzumácia by nemala byť vysoká. Maximálne 15 kusov malých orieškov alebo 8-10 kusov veľkých. Najmä mandle, para orechy a pistácie sú vhodné pri anémii.

## KAPITOLA 2: PÄŤ ČLÁNKOV O DAROVANÍ KRVÍ

### DAROVANIE KRVÍ PRED ALEBO PO DOVOLENKE?

*Ak ste dovolenku strávili mimo Slovenska, darovanie krvi po návrate nebude úplne jednoduché. Dĺžka pauzy závisí od toho, ktorú krajinu ste navštívili. Preto je ideálnym riešením darovať krv ešte pred dovolenkou.*

Bez problémov môžete prísť darovať krv aj deň pred odchodom. Musíte však počítať s tým, že kufre sa vám budú zdať ťažšie, pretože môžete byť oslabený. Mali by na to myslieť hlavne šoféri. Takže ak sa v lete chystáte autom do Chorvátska a budete šoférovať, je lepšie nenechávať si to na poslednú chvíľu. Iný kraj, iný...

Pri dlhšom pobyte v krajinách Európy je potrebné počkať do najbližšieho odberu aspoň dva týždne. Samozrejme, v tomto čase sa musíte cítiť dobre. Ak by ste však dovolenkovali v oblastiach, ktoré križujú emigranti z Afriky a z Ázie, je potrebné počkať minimálne 30 dní.

Všeobecne platí jednoduché pravidlo - po návšteve krajiny mimo Európy sa určite nechystajte darovať krv prvý mesiac po návrate. Ak ste navštívili malarické oblasti, ako Afrika a juhovýchodná Ázia, nebudete môcť darovať dokonca celých šesť mesiacov.

Prečo vlastne také obmedzenia? Z dôvodu minimalizovania rizika prenosu ochorení.

## POBYT VO VEĽKEJ BRITÁNII PREKÁŽKOU PRI DAROVANÍ?

*Zaskočili vás niektoré otázky v dotazníku pred darovaním krvi? V tomto článku nájdete vysvetlenie.*

Otázka o pobyte vo Veľkej Británii v rokoch 1980 až 1996 je v dotazníku pre riziko priónovej nákazy, skôr známej ako choroby šialených kráv. Práve v týchto rokoch boli na Britských ostrovoch zadokumentované ochorenia a prijaté príslušné epidemiologické opatrenia.

### **Prečo sa pýtajú na hormonálnu liečbu?**

Pretože farmaceutické prípravky na hormonálnu liečbu sa pred rokom 1986 vyrábali aj z ľudských extraktov. Preto so sebou nesú riziká prenosu nákaz, ktoré sa v tom čase ešte nediagnostikovali. V súčasnosti sú hormóny v prípravkoch umelo syntetizované.

### **Prečo chcú vedieť, či mám rizikové zamestnanie a aké mám koníčky?**

Odpoveď na túto otázku by mala viesť vyšetrujúceho lekára alebo personál k tomu, aby darcu poučili, že darovanie krvi môže zvýšiť riziká súvisiace s vykonávaním zamestnania alebo koníčka. Napríklad šofér autobusu alebo žeriavnik by v žiadnom prípade nemali ísť po odbere krvi do práce.

### **Operácia mozgu a miechy a spongioformné encefalopatie**

Tieto veci spolu viac-menej súvisia. Creutzfeldt-Jakobova choroba a spongioformné encefalopatie patria medzi takzvané priónové choroby. Pôvodca ochorenia pri nich napadá nervové aj lymfatické tkanivo. Existuje teda riziko nákazy pri operačných výkonoch a riziká prenosu krvnými prípravkami.

Z týchto dôvodov nemôžu darovať krv darcovia po operáciách mozgu a miechy. Keďže existujú aj formy familiárneho výskytu ochorenia, nemôžu krv darovať ani príbuzní pacienta, ktorý takéto ochorenie mal.

### **Veľmi dôležité je zodpovedať v dotazníku všetky otázky pravdivo**

Dôvodom nie je len zodpovednosť, ktorú so sebou darcovstvo krvi nesie, ale aj trestná zodpovednosť v prípade nepravdivých odpovedí. Ak si darca nepamätá, nevie správne odpovedať alebo sa v jeho zdravotnom stave vyskytla nejaká udalosť, ktorá v dotazníku uvedená nie je, má k dispozícii transfúzneho lekára, s ktorým môže všetky nejasnosti a pochybnosti prediskutovať.

## S ROZBITOU HLAVOU SI DAJTE PAUZU

*Prečítajte si, či môžete darovať krv s rozbitou hlavou, odfakleným prstom alebo s monoklom pod okom.*

Modriny, odreniny, škrabance, porezanie bez šitia, podvrtnutie členku, natiahnuté šľachy. Hovoríme o ľahkých zraneniach, no aj tie vyradia darcu do času, kým sa rany úplne zahoja.

V prípade, že ide o väčšie rany, je potrebný chirurgický zákrok alebo zošívanie, darca musí počkať na najbližší odber minimálne štyri mesiace.

Zlomeniny bez operácie. Darca môže darovať krv po zahojení, keď bude bez sadrových obväzov a bude môcť hýbať všetkými zlomenými končatinami. Ak bol operovaný, na odberné miesto môže až po pol roku.

Autonehoda, pád z bicykla alebo z lyží s tupým úrazom hlavy a s otrasom mozgu. V týchto prípadoch závisí od miery klinických prejavov. Ak do jedného mesiaca po úraze nie sú žiadne ťažkosti, darca sa zaobíde bez užívania liekov a bez pravidelného lekárskeho vyšetrenia, krv darovať môže. Ak pretrvávajú problémy, ako napríklad bolesti hlavy či závrate, je potrebné neurologické sledovanie, krv darovať nemôže. Ak sa po úraze hlavy prejavujú závažnejšie neurologické komplikácie, ako napríklad epilepsia, krv darovať nemôže ešte dva roky po ukončení neurologickej liečby.



## NEMÁM IDEÁLNY TLAK, ČO S TÝM?

**Nízky tlak** neprekáža, ak je naň telo zvyknuté. Opatrný buďte hlavne pri prvom darovaní krvi. Aby ste si nenarobili hanbu medzi mnohonásobnými darcami krvi a nezviedli sa na dlážku hneď po odbere ako vrece zemiakov. Pred odberom vypite aspoň pol litra až liter tekutín. A budete prekvapení, tlak sa dokonca upraví do normálnych hodnôt.

**Máte vyšší tlak.** Pred odberom váš stav posúdi lekár. Často sa stáva, že darcovia mávajú zvýšený tlak do hodnôt 150/90. Zapríčiňuje to skôr nervozita a strach z ihly ako zdravotný problém. Ak vás pošlú z odberovej miestnosti domov, nechajte sa vyšetriť u obvodného lekára. Ten posúdi, či ide o chorobu alebo naozaj len o stres. S tlakom vyšším ako 180/90 vás darovať krv nepustia.

**Kolíše vám v žilách tlak?** Ešte stále môžete byť vhodným kandidátom na darovanie krvi. Podmienkou je, že vám pred odberom nenamerajú viac ako 180/90.

### Čo by sa stalo, ak by krv daroval niekto s vysokým tlakom krvi?

Ľudia s vysokým tlakom krvi majú určitým spôsobom narušenú reguláciu tlaku. Ich cievy nevedia primerane reagovať na tlakové zmeny v krvnom riečisku, telo je navyknuté na vyššie hodnoty tlaku.

A tak po odbere krvi aj malé rozkolísanie tlaku krvi môže viesť k zhoršeniu celkového stavu darcu, závratom, kolapsu, je tu aj riziko závažnejších prejavov nedokrvenia, hlavne mozgu.

## KAPITOLA 3: DARCOVIA KRVI, TOTO SI PREČÍTAJTE

### LIEKY A DAROVANIE KRVI

*Chceli by ste darovať krv, no užívate lieky? Nie vždy je to možné. Existujú však výnimky. Na [www.mojakrvnaskupina.sk](http://www.mojakrvnaskupina.sk) si môžete overiť, či počas ich užívania konkrétnych liekov môžete darovať krv.*

Pri niektorých liekoch je síce možné darovať krv, no dôležité je aj vedieť, na aké ochorenie ich človek užíva. Vo všeobecnosti platí, že krv by mali darovať zdraví ľudia, ktorí nie sú chronickými pacientmi dlhodobo nastavenými na užívanie liekov. Napríklad diabetici na Slovensku nemôžu krv darovať vôbec!

#### Opioidy (lieky proti bolesti)

Napríklad pri opioidoch je podstatný dôvod ich užívania. Práve v tomto prípade môže z darovania darcu vyradiť skôr samotná choroba ako liek. Ten sa užíva na ťažké bolesti, preto by darca určite nemal zvýhodniť iného pacienta pred sebou samým.



### **Antiarytmiká**

Darcu v tomto prípade vyradí samotná choroba. Ak niekto potrebuje užívať antiarytmiká na srdce, nemôže ich len tak na 14 dní vysadiť a ísť darovať krv. Platí to aj pri liečbe digoxínom.

### **Antidepresíva**

Táto skupina liekov vás rovnako vyradí z darovania krvi. Ak trpíte depresiami, nemôžete ich svojvoľne vysadiť a určite je pre vás dôležitejšie ich užívanie ako darovanie krvi.

### **Antiepileptiká**

V tomto prípade môžete ísť prvýkrát darovať krv až dva roky po vysadení liekov a len ak ste počas tohto času nemali žiaden záchvat.

### **Antikoagulanciá a antipsychotiká**

Svojvoľne liek vysadiť nemôžete a je otázne, či vám to odporučí lekár, ak mu ako dôvod vysvetlíte darovanie krvi.

### **Antiastmatická**

Po vysadení lieku sa môže váš stav natoľko zhoršiť, že darovanie krvi nebudete môcť absolvovať vôbec.

### **Antikoncepcia**

Ak užívate len hormonálnu antikoncepciu a ste zdravá, krv darovať môžete.

### **Hypertenzia**

Vysoký krvný tlak je u darcov krvi otáznym. Odporúčenie ísť darovať závisí aj od stupňa hypertenzie. Ak chcete mať istotu, či ste správny kandidát, porozprávajte sa so svojím internistom alebo kardiológom.

### **Imunomodulátory**

Ide o lieky, ktoré vo veľkej miere ovplyvnia imunitný systém pacienta, aby mu mohli pomôcť bojovať s chorobou. Preto ich užívatelia nie sú vhodní darcovia krvi.

### **Fibráty, statíny, antimigreniká**

Lieky na zníženie cholesterolu v krvi môžete užívať a zostať darcom krvi. Rovnako aj tabletky na migrény.

### **Lieky na ochorenia kože**

Počas ich užívania platí výrazné obmedzenie, darovať krv môžete až rok po ukončení liečby.

### **Diuretiká, lieky proti hnačke**

Po užívaní diuretík či liekov proti hnačke môžete darovať krv dva týždne po ukončení liečby alebo po dohode s lekárom. Ak ste prekonali hnačkové ochorenie, najskôr sa na transfúziu stanicu môžete vybrať po štyroch týždňoch od ukončenia liečby. Pri ochorení na dnu darovať krv môžete.

### **Osteoporóza**

Lieky na osteoporózu vás z darovania krvi vyradia. Ak by ste aj spĺňali podmienku veku (do 65 rokov), môže táto choroba skrývať iné, závažnejšie ochorenie. Preto vás medzi darcov nevezmú.

### **Tehotenstvo a dojčenie**

Počas dojčenia nie je vhodný čas na darovanie krvi. Berie sa tým ohľad na matku a potreby dieťaťa. Jedným z dôvodov, prečo sa neodporúča darovanie krvi dojčiacim mamičkám, je riziko zníženia laktácie po odbere. Laktácia vyžaduje veľmi vysokú hydratáciu mamičky. Darovanie krvi síce nakrátko, ale výrazne znižuje hydratáciu organizmu, a tak môže prispieť k nižšej produkcii materského mlieka.

Organizmus dojčiacej matky má vysoké nároky na dostatočný prísun železa. Darovaním krvi telo stratí relatívne vysoký obsah železa. A to potom môže chýbať bábätku, hlavne jeho mozgu a nervovým spojeniam. Dieťaťku však nebude chýbať len železo. Ak by ste darovali krv, budú mu v materskom mlieku chýbať aj ostatné živiny, bielkoviny, minerály.

Mamičky, ktoré práve porodili, si na prvé darovanie krvi počkajú najmenej deväť mesiacov, ideálne rok po

pôrode alebo po ukončení dojčenia. Ak žena dostala transfúziu krvi pri pôrode alebo po ňom, krv nemôže darovať 12 mesiacov.

## AKO DAROVAŤ KRV PRE KONKRÉTNĚHO ČLOVEKA?

Prečítajte si jednoduchý návod, ako postupovať.

Musíte spĺňať základné podmienky, ako vek od 18 do 60 rokov, vážiť minimálne 50 kilogramov, nebyť nositeľom vírusu HIV ani mať prekonanú žltáčku (hepatitídu) typu B a C či trpieť iným závažným ochorením. Potom sa môžete vybrať na odberné miesto, teda na transfúznú stanicu Národnej transfúznej služby SR. Ak chcete darovať krv pre konkrétneho človeka, stačí pri registrácii na odberovom mieste povedať, že krv chcete darovať na dané meno. Do ruky dostanete tlačivo, ktoré je potrebné vyplniť. Uvediete v ňom svoje meno, meno človeka, ktorému darujete svoju krv, a miesto, kde je pacient hospitalizovaný, teda názov oddelenia a nemocnice. Potvrdenie o darovaní potom treba doručiť na toto oddelenie. Transfúzny príspevok bude rezervovaný sedem dní po odbere.

## MÁTE DESAŤ ODBEROV A ČAKÁTE NA PLAKETU?

Ak už máte desať darovaní krvi za sebou a chceli by ste sa pýšiť Janského plakétou, je potrebné o ňu požiadať. Potrebné tlačivo nájdete na webe Slovenského Červeného kríža (SČK). Vypísané tlačivo si treba dať potvrdiť na odberovom mieste alebo priložiť kópiu preukazu. Potom ho odneste alebo doručte na adresu územného spolku Slovenského Červeného kríža v mieste vášho bydliska, ich zoznam je na webe SČK.

Od tohto momentu môžete očakávať pozvánku na slávnostné odovzdávanie plaket MUDr. Janského. Stanete sa jedným z 10.000 bezpríspevkových darcov krvi na Slovensku, ktorí sú každý rok ocenení niektorou z Janského plaket.

### Kto bol Jan Janský?

Český neurológ a psychiater (1873-1921), ktorý ako jeden z prvých popísal rozdelenie krvi do štyroch krvných skupín. Tento objav vznikol len ako vedľajší produkt jeho výskumnej činnosti, v ktorej sa venoval súvislosti medzi duševnými poruchami a zrážanlivosťou krvi. Janský bol veľkým propagátorom darcovstva krvi. Pred viac ako 60 rokmi o ňom nakrútili film Tajomstvo krvi.

### Slovenský Červený kríž oceňuje:

- za bezpríspevkové darovanie krvi plaketami profesora MUDr. Jana Janského a medailou profesora MUDr. Jána Kňazovického
- za rozvoj darcovstva krvi je udeľovaná Pamätná plaketa MUDr. Vladimíra Krišľa.

<b>Bronzová Janského plaketa</b>	ženy 10 odberov	muži 10 odberov
<b>Strieborná Janského plaketa</b>	ženy 20 odberov	muži 20 odberov
<b>Zlatá Janského plaketa</b>	ženy 30 odberov	muži 40 odberov
<b>Diamantová Janského plaketa</b>	ženy 60 odberov	muži 80 odberov
<b>Kňazovického medaila</b>	ženy 80 odberov	muži 100 odberov

Zdroj: Slovenský Červený kríž

## KEĎ MAJÚ DARCOVIA KRV I SVOJ DEŇ

*Zomrel v roku 1939 doslova s pipetou v ruke, keď dostal v laboratóriu srdcový infarkt. Za svoje výskumy dostal v roku 1930 Nobelovu cenu. Reč je o Karlovi Landsteinerovi, na ktorého narodenie pripadá od roku 2004 Svetový deň darcov krvi.*

Narodil sa vo Viedni 14. júna 1868. Vtedy boli krvné transfúzie vzdialené sci-fi. V rodnom meste vyštudoval

medicínu, zaujímal sa o biochemický výskum, dlhé roky sa venoval výskumu na patológii, kde ho zaujímali imunitné reakcie.

Podarilo sa mu objaviť štyri základné krvné skupiny - A, B, 0 a AB. Tiež zistil, že vlastnosti krvi, teda krvné skupiny, sa dedia a môžu tak byť použité v sporných prípadoch na určenie otcovstva.

Svetový deň darcov krvi podporujú mnohé významné medzinárodné organizácie. Je príležitosťou poďakovať sa darcom krvi za ich nezištnú pomoc, ale aj príležitosťou na podporu rozširovania počtu krajín, ktoré získavajú krv od dobrovoľných darcov krvi. V súčasnosti je ich len 62.

### **Majú zamestnaní darcovia krvi nárok na voľno v práci?**

Podľa Zákonníka práce má zamestnanec pri darovaní krvi nárok na pracovné voľno s náhradou mzdy vo výške priemerného zárobku na potrebný čas. To znamená na čas cesty na odber krvi, samotný odber a zotavenie sa po odbere.

## **MOBILNÁ APLIKÁCIA PRE DARCOV KRVÍ**

Chceli by ste darovať krv a nevíete, kde je najbližšie odberné miesto? Stiahnite si do svojho smartfónu mobilnú aplikáciu Dôvera. Ukáže vám najbližšiu transfúznú stanicu alebo iné odberné miesto, nasmeruje vás a ukáže aj ordinačné hodiny.

### **Nastavte si svoju krvnú skupinu**

Nastavte si v mobilnej aplikácii Dôvera svoju krvnú skupinu a vždy sa dozviete, či práve vašu krvnú skupinu niekde nepotrebujú. Mobilná aplikácia je zadarmo dostupná cez [App Store](#) aj cez [Google play](#) a [Windows Store](#).

Iba poistenci Dôvery nájdu v mobilnej aplikácii zelenú kartu, do ktorej si môžu napísať dôležité údaje o svojom zdraví.

