Prečo darovať krv

Potreba krvi je veľká. Približne 180 000 transfúznych jednotiek červených krviniek sa každoročne spotrebuje iba na Slovensku. Obete úrazov a nehôd, ľudia podstupujúci operácie, pacienti liečiaci sa na leukémiu, nádorové ochorenia, ochorenia krvných buniek, tí všetci potrebujú krv. Celosvetovo je za jeden rok pacientom podaných viac ako 26,5 milióna jednotiek krvných zložiek.

Darovanie krvi je skutočným „darom života“, ktorý zdravý jedinec môže poskytnúť ľuďom chorým a po úrazoch. Je to veľmi prospešný, bezpečný a jednoduchý humánny krok.

Interval darovania je pre mužov každé 3 mesiace a pre ženy každé 4 mesiace. Celý proces darovania krvi trvá, od registrácie až po odchod domov, približne hodinu a samotný odber len 5 - 15 minút, počas ktorých daruje darca 450 ml krvi. Krv je ďalej spracovaná (rozdeľovaná) na jednotlivé zložky, ktoré môžu pomôcť zachrániť ľudské životy. Červené krvinky, prenášače kyslíka, zachraňujú životy pacientov počas operácií a po úrazoch. Plazma, tekutá zložka krvi, je určená pre pacientov trpiacich poruchami zrážania krvi. Tretia zložka, krvné doštičky, zastavuje krvácanie pri rezných poraneniach a pri otvorených krvácaniach. Často sa podávajú pacientom liečiacich sa na nádorové ochorenia a aj pacientom po transplantácii.

# Predtým ako darujete svoju krv

Na webovej stránke si nájdite pre vás najbližšie transfúziologické pracovisko a zistite si, v akom čase je možné absolvovať odber.

### Pokiaľ ste sa rozhodli darovať krv, musíte spĺňať všeobecné základné kritériá:

* Musíte mať vek od 18 do 60 rokov. Pokiaľ ste pravidelným darcom, môžete darovať krv až do svojich 65 rokov. Frekvencia darovania je pre mužov 3 mesiace a pre ženy 4 mesiace od posledného odberu.
* Musíte mať telesnú hmotnosť minimálne 50 kg.
* Nesmiete byť nosičom vírusu HIV (mať AIDS)
* Nemôžete byť po prekonaní hepatitídy (žltačky) typu B a C.
* Nemôžete trpieť na iné závažné a chronické ochorenia.

# Príprava na darovanie krvi

Je nutné, aby ste boli pred odberom dostatočne hydratovaní. 24 hodín pred odberom vypite dostatok tekutín, minimálne 2 litre (vodu, minerálku, čaje, ovocné šťavy). Ráno pred odberom vypite 500 ml tekutín. Čierna káva je tiež povolená (okrem povinného pol litra čaju).

**Nehladujte! Na odber krvi nechoďte nalačno!** Večer pred odberom a taktiež tesne pred odberom nejedzte tučné jedlá (syry, maslo, smotanu, mäsové jedlá a výrobky, údeniny...). Vhodné je jesť ľahké sacharidové jedlá: ovocie, zeleninu, sucháre, netukové pečivo, džem, med ...

Pred odberom krvi nefajčite (minimálne 6 hodín), nepite alkohol (aspoň 12 - 14 hodín) a 24 hodín pred odberom sa nevystavujte priveľkej psychickej a telesnej námahe, vynechajte tréningy a návštevu posilňovne.

Alkohol, tučné jedlá, telesná námaha a niektoré lieky môžu prechodne spôsobiť zvýšenú aktivitu pečeňových enzýmov (ALT). Dbajte na to, aby ste boli oddýchnutí, čerství, po výdatnom spánku, pretože váš fyzický stav sa odzrkadlí na kvalite vašej krvi.