**Кой може да дарява кръв?**

Всеки здрав човек на възраст от 18 до 65 години, за когото лекар прецени, че кръводаряването не застрашава здравето му и дарената от него кръв е безопасна за болните, които се нуждаят от нея, може да стане дарител.  
Мъжете могат да даряват кръв 5 пъти в рамките на една календарна година, а жените – 4 пъти, като интервалът между две кръводарявания трябва да бъде минимум 2 месеца.

**Как да се подготвим за кръводаряването?**

Два-три дни преди акта на кръводаряване човек трябва да се храни редовно и разнообразно – това заздравява силите на организма и повишава качеството на кръвта. Кръводаряването не трябва да се извършва на гладно. Кръводарителя трябва да е сигурен, че е здрав и отпочинал. След кръводаряването се приемат повече калорични течности и храни.

**Каква е  процедура за даряване на кръв?**

Попълва се въпросник относно вашето здравословно състояние.

Следват:

* Преглед и личен разговор с лекар.
* Предварително изледване на кандидат кръводарителя - вземат се няколко капки кръв от пръста за експресно определяне на кръвна група и хемоглобин. Ако хемоглобинът е под 125 г/л за жените и под 135 г/л за мъжете, кръводаряването не се разрешава.
* Кръводаряване - количеството на дарената кръв е между 405 и 450 мл. Сакът, в които тя се събира, има специален разтвор с обем 63 мл. Той подържа живота на кръвните клетки и благодарение на него кръвта и кръвните съставки запазват лечебните си качества в срок до 36 дни.

**Важно**: Ако по време на кръводаряването дарителят се почувства зле, процесът на кръвовземане се преустановява. В този случай дарената кръв няма качества да се прелее на пациент, но не се изхвърля. Използва се за производство на кръвни продукти с определен лечебен ефект.

Описаната процедурата трае най-много 40 мин.

**Какво се препоръчва след кръводаряване?**

Компресивната превръзка следва да остане на ръката Ви най-малко 2 (два) часа.

Препоръчваме да не пушите най-малко 2 (два) часа след приключване на кръвовземането.

Не натоварвайте ръката на убождането най-малко 4 (четири) часа след приключване на кръвовземането.

Постарайте се да приемате повече калорични течности и храни в първите 3 (три) дни след кръвовземането. През първите 24 часа обемът на взетата кръв се възстановява напълно. Вегетарианската храна не пречи за възстановявянето.

В първите часове след кръводаряването отбягвайте силно задимени, с висока температура и влажност помещения.

Тези от Вас, които извършват професионално или любителски рискови дейности (пилотиране на самолети, управление на автобуси или влакове, работа с кранове, качване на подвижни стълби или скелета, делтапланеризъм, катерене и гмуркане), следва да изчакат най-малко 12 часа, преди да се върнат към тях.

При появили се случайно оплаквания от Вашето здраве, които свързвате с процеса на кръводаряване, моля, позвънете на тел. +359 2 9210 477 в рамките на работното време на НЦТХ или се обърнете към Вашия личен лекар.

**За колко време се възстановява кръвта?**

Количествено кръвта се възстановява за около едно денонощие, а качествено – за 3-4 седмици.

**Важно за кръводаряването**

Съгласно нормативната уредба в Република България дарената кръв се използва за лечение на пациенти само в пределите на страната (в редки изключения и за тежко пострадали наши сънародници в чужбина).

Кръводарителят дарява 450 мл. кръв.

Всички консумативи, които се използват по време на кръводаряването са индивидуални, стерилни и за еднократна употреба. Не съществува никаква възможност от заразяване със СПИН или друга инфекция, предавана по кръвнен път.

Кръводаряването е полезно. То стимулира процес на обновяване на кръвните клетки и увеличава защитните сили на организма.

Кръводарителите получават 2 дни платен отпуск (чл. 157, ал. 1, т. 2 от Кодекса на труда), подкрепителна закуска и подарък, а при излично изявено желание и резултатите от направените изследвания за СПИН, хепатит В и С, сифилис и кръвна група.

**Кой се нуждае от дарената кръв?**

Кръвта се използва за лечение при пациенти с остри кръвозагуби, причинени от травми, за лечение на тежки изгаряния, при планови и спешни хирургични и акушерски интервенции, при AB0 и Rh несъвместимост на майката и плода, за лечение на злокачествени заболявания, както и за подържане живота на пациенти с различни вродени анемии и хемофилии.

**Кой не може да дарява кръв?**

Не се допускат хора, които страдат от заболявания като СПИН, хепатит, сифилис, туберкулоза, токсоплазмоза, бруцелоза, отосклероза и Мениеров синдром, бронхит, алергии, хроничен остеомиелит и деформации на костите, ревматизъм, язва на стомаха или дванадесетопръстника, псориазис, екземи по кожата, глаукома и т.н.

Противопоказани са всички остри заразни болести (през време на боледуването и реконвалесцентния период). Хората, които са имали контакт със заразно болни – за период, равен на инкубационния, също не могат да даряват кръв. Проблем е наличието на сърдечно-съдово заболяване, тропически инфекции, костно-мозъчни, бъбречни и чернодробни прблеми.

Кръводаряване не се извършва и в случаи, когато по преценка на лекаря или освидетелстващото лице този акт на съпричастност представлява опасност за здравето на дарителя.

**Как мога да получа резултатите от изследванията на дарената кръв?**

Съгласно разпоредбите на чл. 14., ал. 4 от ЗККК всеки кръводарител има право да получи информация за резултатите от извършените [лабораторни изследвания](https://ncth.bg/kak-da-pomogna/izsledvaniya) на дарената кръв.

1. Ако резултатите са ви необходими в писмен вид преди кръводаряването попълнете заявление - образец, което ще получите в лекарския кабинет.

2.Ако резултатите са ви необходими за справка, можете да я направите:

 а) На регистратурата на отделение кръводаряване всеки делничен ден от 8.30 до 12.00 часа или от 13.00 до 14.00 часа

 б) На сайта на центъра - www.ncth.bg

Преди кръводаряването попълнете декларация, която ще получите в лекарския кабинет.