



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 (žltacky) typu B a C.
- Nemôžete trpieť na iné závažné a chronické ochorenia.

Krv nedarujte v prípade (resp. trvalo nemôžete darovať krv):

- Užívania drog vnútrožilovo či vnútro svalovo teraz alebo v minulosti.
- Poskytovanie alebo prijímanie platených sexuálnych služieb.
- Pohlavného styku medzi mužmi.
- Promiskuitného spôsobu života s častým striedaním sexuálnych partnerov.
- Užívania anabolických steroidov, ktoré nie sú predpísané lekárom.
- Liečby poruchy zrážania krvi krvnými prípravkami.

Darovanie krvi nie je spôsobom otestovania sa na nosičstvo krvou prenosných chorôb! Pamätajte na to ešte predtým, než sa rozhodnete stať sa darcom krvi.

Pre ženy nie je vhodné ísť darovať krv počas menštruácie, resp. tesne pred ňou alebo po nej. V prípade, že si nie ste istí, či ste vhodným kandidátom na darovanie krvi, vopred zavolajte do transfúziologického pracoviska a vašu situáciu skonzultujte s lekárom.

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 nechod'te 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 príveľkej psychickej a telesnej námahe, vynechajte tréningy a návštevu posilňovne.

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