VODIČ ZA DAVAOCE

Uputstvo za davaoce

1. Molimo Vas da popunite upitnik

2. Predajte upitnik službenom licu koje radi na registraciji davalaca

3. Medicinski tehničar će iz kapi krvi uzetoj iz Vašeg prsta odrediti nivo hemoglobina

4. Lekar će Vas pregledati i odlučiti da li ćete danas dati krv

5. Setom za jednokratnu upotrebu medicinski tehničar će uzeti krv

6. Nakon davanja krvi ostanite kod nas još desetak minuta i poslužite se obrokom zahvalnosti

7. Zavoj na pregibu lakta nemojte skidati sledeća dva sata

8. U interesu Vašeg zdravlja je da u naredna dva sata ne zapalite cigaretu

9. Ukoliko smatrate da Vaša krv može da naškodi bolesniku, od trenutka dolaska do napuštanja mesta prikupljanja krvi možete da obavestite odgovorne da Vašu krv ne upotrebe.

Vaša krv biće upotrebljena blagovremeno, što je od izuzetne važnosti za zdravlje bolesnika koji će je primiti.

Vaša krv će biti detaljno ispitana i na bolesti koje se mogu preneti i transfuzijom: SIDA, žutica B i C i sifilis.

Ove analize za Vas su besplatne, a rade se iz uzorka krvi svakog davaoca posle svakog davanja krvi.

Zašto određujemo **nivo hemoglobina** pre davanja krvi?

Šta je hemoglobin?

Hemoglobin je crveni krvni pigment koji prenosi kiseonik po organizmu. Nalazi se u crvenim krvnim zrncima (eritrocitima).

Hemoglobin test

Da biste mogli da date krv nivo hemoglobina mora da bude iznad:

- 135 g/L za muškarce
- 125g/L za žene.

Zašto nivo hemoglobina može da bude snižen?

1. Neke zdrave osobe imaju prirodno niži nivo hemoglobina u odnosu na nivo potreban za davanje krvi.
2. Zbog sniženog nivoa gvožđa koji je sastavni deo hemoglobina.
3. Određena stanja i oboljenja mogu da izazovu sniženje nivoa hemoglobina u krvi.

Ako je nivo hemoglobina nizak, šta dalje?

Lekar će da porazgovara sa Vama i posavetovaće Vas.

Da li ćete moći ubuduće da dajete krv?

Da, ako se otklone uzroci niskog hemoglobina.

Kako da popravite nivo hemoglobina?

Koristite u ishrani namirnice bogate gvožđem.

Hrana veoma bogata gvožđem:

- Crveno meso, džigerica, bubrezi, ulje, riba kao što je tunjevina i sardina, cerealije, kakao.

Hrana koja takođe sadrži gvožđe:

- Jaja, jezgra koštuničavih plodova (orah, lešnik), integralni hleb, suvo voće, pasulj, sočivo, sveže zeleno povrće.

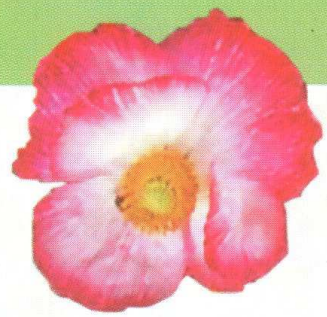
VITAMIN C

Vitamin C iz svežih namirnica poboljšava iskorišćavanje gvožđa.

Hvala za ponuđenu krv!

Nadamo se da će ovo objašnjenje pomoći da shvatite zašto danas niste mogli da date krv.

Bolesti koje se mogu preneti transfuzijom krvi



Koje bolesti mogu da se prenesu i transfuzijom ?

Krv za transfuziju dobrovoljno daju zdrave osobe.

Iako osoba koja daje krv izgleda zdravo i oseća se dobro, može da bude zaražena nekim mikroorganizmom (virusom, bakterijom, parazitom). Bolest nije uvek vidljiva, odnosno praćena simptomima i znacima. Prema tome, transfuzijom krvi naizgled zdravog davaoca može da se prenese infekcija na primaoca. Najznačajnije bolesti koje se mogu preneti transfuzijom su:

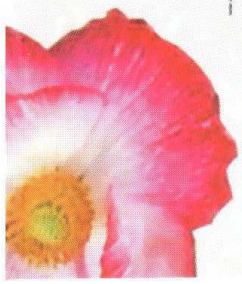
- hepatitis B
- hepatitis C
- sindrom stečenog nedostatka imuniteta – SIDA
- sifilis.

Kako da sprečimo širenje infekcije ?

Prisustvo infektivnih agenasa kod naizgled zdravih osoba možemo da otkrijemo testiranjem njihove krvi.

Naši propisi obavezuju da se krv ***svakog davaoca obavezno testira svaki put kada da krv*** na najznačajnije uzročnike bolesti (virus hepatitisa B, virus hepatitisa C, virus sindroma stečenog nedostatka imuniteta i uzročnika sifilisa).

Iako se koriste najsavremeniji testovi i tehnologije testiranja, na žalost, može da se dogodi da se i ovakvom tehnologijom ne otkrije svaki davalac krvi koji ima infekciju.



Davaoci mogu da pomognu da se izbegne rizik od prenošenja mikroorganizama iz krvi davaoca u krv primaoca iskrenim popunjavanjem upitnika ili ako su već dali krv naknadnim obaveštavanjem svog transfuziologa da njihova krv možda nije za upotrebu.

Kako dolazi do infekcije ?

- Seksualno - hetero i homoseksualnim putem
- višestrukom upotrebom igala, špriceva, instrumenata
- intravenskim uzimanjem droga
- sa majke na dete
- transfuzijom krvi.

VAŽNO!

Neophodno je da iskreno i precizno popunite upitnik.

Prilikom davanja krvi biće Vam uzet uzorak za testiranje

Vaša krv će biti testirana na uzročnike zaraznih bolesti.

Ukoliko je rezultat analize Vaše krvi pozitivan, bićete o tome obavešteni, a Vaša krv neće biti primenjena.

U slučaju da dobijemo sumnjive rezultate poželjno je da se odazovete pozivu da ponovo date krv na analizu.

U Vašem je interesu da po dobijanju pozitivnog nalaza obavezno posetite infektologa.

Uveravamo Vas da će svi podaci iz upitnika i o rezultatima analize Vaše krvi ostati tajni.

Šta su lažno pozitivni rezultati?

Šta su lažno pozitivni rezultati u skrining testovima?

Svakodnevno testiramo hiljade jedinica krvi na infekcije koje mogu da se prenesu i putem krvi. Takvi testovi zovu se skrining testovi. Ponekad i potpuno automatizovano, rutinsko testiranje može da da lažno pozitivne rezultate (lažno pozitivne reakcije).

Uveravamo vas da ovi lažno pozitivni rezultati nemaju uticaja na vaše zdravlje ili na bezbednost jedinice krvi koju ste dali.

Nadamo se da ćete ovde naći odgovore na vaša pitanja ukoliko vam se dogodi ovako nešto.

Zašto ima lažno pozitivnih rezultata?

Lažno pozitivni rezultati mogu da se dogode kod svih vrsta laboratorijskih analiza. Kod manjeg broja analiza jedinica krvi dolazi do lažno pozitivnih rezultata bez obzira na vrstu testa koji se upotrebi. Kada se tako nešto dogodi, postoje standardne procedure koje smo u obavezi da ispoštujemo da bismo rešili nastali problem.

Lažno pozitivni rezultati mogu da nastanu usled:

- *Nedavno preležane prehlade ili gripa koji mogu da podstaknu razvoj antitela, koja zatim reaguju sa hemikalijama u testu*
- *Prevelike osetljivosti testova koji se koriste.*

Kako možemo da budemo sigurni da su rezultati lažno pozitivni?

Kada dobijemo lažno pozitivan rezultat u skrining testovima iz istog uzorka sprovodimo dodatne testove koji će pojasniti nalaz.
Ako dodatni testovi pokažu negativan rezultat, možemo da budemo sigurni da je rezultat bio lažan i to isključivo usled tehničkih problema.

Šta radimo kada uočimo lažno pozitivni rezultat?

Kao što je već rečeno, lažno pozitivni rezultati ni na koji način ne utiču na vaše zdravlje niti na bezbednost krvi koju ste dali. Medjutim, prema našim zakonskim normama nije dozvoljeno da se jedinice krvi šalju u bolnice ukoliko su skrining testovi pokazali pozitivan rezultat, čak i ako se dodatnim testiranjem dobije negativan rezultat.

Zakonske norme takodje nalažu da ponovimo testove nakon odredjenog vremenskog perioda koji je dovoljan da bi lažno pozitivna reakcija nestala. Kada sledeći put dodjete da bi se izveli dodatni, takozvani potvrdni testovi i pri tom izbegao nepotreban gubitak krvi, od vas ćemo da uzmemo mali uzorak krvi umesto pune jedinice krvi. Nakon toga ćemo da vas obavestimo o rezultatima testiranja u što je moguće kraćem roku.

Hvala vam što ste pročitali ove informacije. Nadamo se da su vam bile od koristi i da su dovoljno razjasnile relativno uobičajenu pojavu koja može da se dogodi i vama.

Zahvalni smo vam na podršci i žao nam je ako se ovakav problem javio pri testiranju vaše jedinice krvi.

Modrice

Iako se nadamo da nijedan davalac neće imati posledice nakon davanja krvi, povremeno se dogodi da se na pregibu lakta pojavi modrica. Modrica može da deluje dramatično, što neke davaoce može da uznemiri, pogotovo ako se pojavi nakon napuštanja službe za transfuziju krvi ili sledećeg dana. Modrice mogu da izgledaju veoma ružno, ali su obično bezopasne i vremenom prođu same od sebe.

Šta su modrice?

Modrice su posledica krvarenje ispod kože. Na primer, jak udarac koji ne ošteti kožu može da ošteti nežne krvne sudove koji se nalaze odmah ispod nje. Oštećeni krvni sudovi tada mogu da propuštaju male količine krvi koja se sakuplja oko krvnog suda kao modrica. Vremenom, poznata plavoljubičasta boja pređe u zelenu, zatim u žutu, onda bledi i nestane. Ovo može da traje i do tri nedelje ako je modrica velika.

Zašto to može da se dogodi nakon davanja krvi?

Kada se igla izvadi iz ruke, krvarenje potraje sve dok se rupica u veni ne zatvori. Da bi se sprečilo nastajanje modrice, potrebno je da se primeni pritisak na mesto uboda igle. Ovo bi trebalo da potraje sve dok ne nestanu znaci krvarenja. Izostavljanje pritiska na mesto uboda igle je najčešći uzrok pojave modrica.

Kao drugo, kada igla uđe u venu, može da se dogodi da se ošteti i suprotan zid vene. Time se stvori rupica kroz koju krv može da procuri. To se ne vidi uvek za vreme davanja, već se pojavi nakon nekog vremena.

Kao treće, postoje sitni, nežni krvni sudovi koji prolaze neposredno ispod kože, kao i veće vene iz kojih se uzima krv. Kada igla udje u ruku, može da se dogodi da se povredi jedan od ovih sitnih krvnih sudova i tada nastaje krvarenje. Tako nešto nemoguće je predvideti, jer se takvi krvni sudovi ne vide.

Šta može da se uradi?

Osnovni i najvažniji način sprečavnja pojave modrica je primena pritiska na mesto uboda igle sve dok krvarenje ne prestane. Da bi ostalo čisto, to mesto se zaštićuje zavojem koji ne treba da se uklanja bar 2 sata.

Ako su rukavi na odeći tesni, zamolićemo vas da skinete taj odevni predmet. Tesan rukav može da ima efekat poveske i da izazove zastoj krvi u veni, povećavajući mogućnost pojave modrice.

Ako se modrica pojavi za vreme davanja, prekinućemo davanje da bismo sprečili da se modrica pogorša.

Šta vi možete da uradite?

Modrice mogu da budu bolne. Trebalo bi da izbegavate podizanje tereta, jer to može da pojača bol u ruci. Međutim, lagani pokreti mogu da budu korisni. Primena hladnog obloga na mesto uboda može da odagna nelagodu ili bol.

Ako se javi:

- Jak bol na mestu uboda igle
- Utrnulost ili žmarci u ruci, šaci, prstima
- Otok i/ili crvenilo na ruci

potražite pomoć u lokalnoj službi za transfuziju krvi ili u najbližoj zdravstvenoj ustanovi.

Osećate li slabost?

Mali broj davalaca oseti slabost nakon davanja krvi. Pri davanju krvi uzima se od 8 do 10 odsto ukupne zapremine krvi. Organizam većine ljudi se brzo prilagodi na ovaj gubitak. Neki pojedinci sporije se prilagođavaju, što za posledicu ima osećaj slabosti. Nadamo se da će ove informacije pomoći da bolje razumete ovu pojavu.

Na osećaj slabosti pri davanju krvi utiče više faktora:

Osobe koje puše imaju veći rizik da osete slabost nakon davanja krvi zbog dejstva nikotina.

Osobe koji uzimaju alkohol nekoliko sati pre ili posle davanja krvi imaju veći rizik da osete slabost zbog toga što alkohol širi krvne sudove. To prouzrokuje manji dotok krvi u mozak, praćen vrtoglavicom i slabošću.

Boravak u pregrejanoj prostoriji takođe izaziva širenje krvnih sudova sa sličnim efektima kao dejstvo alkohola.

Užurbanost ili naporne vežbe mogu takođe da prouzrokuju manji dotok krvi u mozak.

Izostavljanje obroka i uzimanje nedovoljne količine tečnosti usporava oporavak nakon davanja krvi.

Dugotrajno stajanje može da dovede do nakupljanja krvi u nogama, što umanjuje količinu krvi koju dobija mozak.

Ako ste u žurbi, preskačete obroke ili imate isključivo tečni obrok, pušite, pijete ili ste pregrejani, možete da osetite slabost i nekoliko sati nakon davanja krvi.

Ako osetite slabost treba:

- Nekome da se obratite – osobi koja je u blizini ili zaposlenima na odeljenju za transfuziju
- Da legnete ili sednete i stavite glavu medju kolena dok taj loš osećaj ne prođe. Nakon toga polako ustanite. Ako Vam ponovo bude loše, lezite.

Osećaj slabosti može da se dogodi bilo kome. Međutim, ovaj osećaj može da se izbegne praćenjem naših saveta.

VAŽNO:

- Poslušajte savet o ponašanju pre dolaska na davanje krvi, dođite odmorni i lagano doručkujte
- Poslušajte savet o ponašanju i nakon davanja krvi:
  - Uzmite naš obrok zahvalnosti
  - Uzmite dovoljno tečnosti
  - Izbegavajte žurbu, pušenje, alkohol, dugotrajno stajanje, pregrejane prostorije ili naporne vežbe nekoliko sati nakon davanja krvi.

Ovo su osnovna uputstva kojima možete da umanjite rizik od pojave osećaja slabosti.

Ako neki od navedenih problema potraje, javite se lokalnoj službi za transfuziju krvi ili najbližoj zdravstvenoj ustanovi.

Pročitajte ove podatke o osećaju slabosti, kako nastaje, šta Vam se tad dešava i šta da preduzmete u vezi s tim.

Da li znate?

Šta je krv?
Krv je tečnost koja struji kroz krvne sudove.
Sastoji se od više delova (komponenti):
krvne plazme (tečni deo krvi) i krvnih ćelija (crvena krvna zrnca - *eritrociti*, bela krvna zrnca - *leukociti* i krvne pločice - *trombociti*).
KRV JE IZVOR ŽIVOTA!

Zašto ljudi dobrovoljno daju krv?
Plemeniti ljudi daju krv da bi pomogli onima kojima je neophodna.
Transfuzija krvi spasava veliki broj hirurških bolesnika, povređenih, obolelih od raka, obolelih od leukemije...
KRV SPASAVA ŽIVOTE!

Ko može dati krv?
Krv mogu dati ZDRAVI ljudi, starosti od 18 do 65 godina, nakon laboratorijskog i lekarskog pregleda.

Ko ne bi smeo da daje krv?
Osobe kojima bi davanje krvi ugrozilo sopstveno zdravlje ili osobe čija bi krv ugrozila zdravlje drugih ljudi.

Da li je davanje krvi korisno?
Pregledom pre davanja krvi proverićete svoje zdravstveno stanje, a samo davanje blago stimuliše kostnu srž da stvara nove krvne ćelije.

Kako krv može da se daje?
1. Uobičajeno davanje krvi (davanje cele krvi)
2. Davanje krvi afereznim postupcima (davanje delova krvi):
- Citafereze (davanje krvnih ćelija)
- Plazmafereze (davanje plazme).

Šta je autologna transfuzija?
Davalac i primalac krvi su ista osoba. Krv kod određenih bolesti može da bude uzeta i vraćena istoj osobi.

Da li je davanje krvi bolno?
Krv se daje iz vene u pregibu lakta gde je ubod igle NAJMANJE bolan. Samo davanje krvi je POTPUNO bezbolno.

Da li davanje krvi stvara naviku?
NAVIKA SE NE STVARA!

Da li se pri davanju krvi može dobiti neka zarazna bolest?
NE POSTOJI NIKAKAV RIZIK za dobijanje bolesti jer je celokupan pribor za uzimanje krvi sterilan i za jednokratnu upotrebu.

Zašto biste redovno davali krv?
Da bi uvek bilo dovoljno krvi za one kojima je neophodna.

Kako se krv čuva?
Komponente krvi čuvaju se u plastičnim kesama na odgovarajućoj temperaturi. Crvene krvne ćelije čuvaju se u frižiderima na temperaturi +4°C do 42 dana, a krvne pločice se čuvaju na sobnoj temperaturi do 5 dana. Plazma se čuva na temperaturi ispod -25°C do 24 meseca.
KRV TREBA DA ČEKA BOLESNIKA, A NE BOLESNIK KRV.

Koje su najčešće krvne grupe?
Zastupljenost krvnih grupa:
- A - 41%
- O - 35%
- B - 17%
- AB - 7%

Koja je krvna grupa najbolja?
Baš Vaša!

Koliko košta krv?
Krv vredi koliko i život koji je tom krvlju spasen.
KRV KAO I ŽIVOT NEMA CENU!

Kako se krv troši?
Medicinski opravdano, racionalno i pažljivo.

Šta VI možete da uradite?
DAJTE KRV.
Ispunjenost lepim osećanjem pripadnosti društvu, korisnosti, kao i saznanje da tim činom može biti SPASEN nečiji život navode plemenite ljude da ponove čin davanja krvi.