

## Informace pro dárce plazmy

**Pravidlo:** před prvním odběrem plazmy je nutné alespoň jednou darovat krev (odběr plné krve) na našem oddělení

**Věk:** 18 – 65 let

**Objednávání** k odběru: telefonicky **495833712** (na den a hodinu)

**Odebírané množství** při jednom odběru závisí na hmotnosti dárce. Maximálně lze darovat 25 litrů plazmy za rok.

Hmotnost dárce (kg)	Odebíraný objem plazmy (ml) (plazma + antikoagulační roztok)
50 – 54,9	570 (+5 ml vzorek na testy)
55 – 59,9	630 (+5 ml vzorek na testy)
60 – 64,5	690 (+5 ml vzorek na testy)
65 – 69,9	750 (+5 ml vzorek na testy)
70 – 74,9	800 (+5 ml vzorek na testy)
75 a více	830 (+5 ml vzorek na testy)

**Intervaly:** mezi dvěma odběry plazmy ... minimálně **2 týdny**  
mezi odběrem plazmy a krve ... minimálně **2 dny**  
mezi odběrem krve a plazmy ... minimálně **4 týdny**

K odběru s sebou vezměte průkaz totožnosti, legitimaci dárce a průkazku pojišťovny.

### Před odběrem krve

- \* 1 den dietnější strava
- \* dostatek tekutin
- \* nepijte alkohol
- \* k odběru nechoďte nalačno, dietně snídejte
- \* nejezte nic tučného (viz dále – strava před odběrem)
- \* před odběrem nekuřte

### Po odběru krve

v den odběru:

- \* fyzické šetření
- \* dostatek tekutin
- \* sterilně krytý vpich 12 hodin po odběru (vpich = brána vstupu infekce)

### Dočasné vyřazení z dárčovství (viz i dále)

- |   |          |
|---|----------|
| * nachlazení - rýma, kašel, opar  | 2 týdny  |
| * chřipky, angíny léčené antibiotiky  | 1 měsíc  |
| * léčba antibiotiky z jiných důvodů   | 1 měsíc  |
| * očkování (chřipka, žloutenka B)   | 1 měsíc  |
| * přisátí klíštěte  | 1 měsíc  |
| * tetování, piercing  | 6 měsíců |
| * operace, úrazy (u žen gynekologické zákroky)  | 6 měsíců |
| * invazivní vyšetření (katetrizace, endoskopické vyšetření – např. gastro-, artro-, kolonoskopie) | 6 měsíců |
| * pobyt v tropech   | 6 měsíců |
| * pobyt mimo Evropu   | 1 měsíc  |

**Dotazy** Vám rádi zodpovíme. Zašlete je e-mailem na adresu [transf@fnhk.cz](mailto:transf@fnhk.cz)

Bližší **informace** o odběrech naleznete na stránkách Fakultní nemocnice [www.fnhk.cz](http://www.fnhk.cz) ikona **Transfuzní oddělení – Informace pro dárce**

Další informace lze nalézt na stránkách Společnosti pro transfuzní lékařství ČLS JEP [www.transfuznispolecnost.cz](http://www.transfuznispolecnost.cz)

# VYŘAZENÍ DÁRCE (výběr)

TRVALE	2 ROKY	6 MĚSÍCŮ	1 MĚSÍC
<p>▶ cukrovka – insulin</p> <p>▶ žloutenka typu B, C</p> <p>▶ mimoplicní TBC</p> <p>▶ závažné choroby krve</p> <p>▶ zhoubné nádory</p> <p>▶ srdeční infarkt</p> <p>▶ mozková mrtvice</p> <p>▶ psychiatrická onemocnění (deprese, psychózy)</p> <p>▶ transplantace (rohovka, ušní bubínek, skleroplastika, kostní štěpy)</p> <p>▶ pobyt ve Francii a Anglii v r. 1980-1996 (více než 6 měsíců celkem)</p> <p><b><u>NELZE PŘIJMOUT</u></b></p> <p>▶ epilepsie v léčbě</p> <p>▶ dárce v prac. neschopnosti, se sádrovou dlahou</p> <p>▶ dárce jevící známky intoxikace alkoholem, omamnými látkami</p> <p>▶ tělesná váha pod 50 kg</p>	<p>▶ TBC plicní</p> <p>▶ revmatická horečka</p> <p><b><u>1 ROK</u></b></p> <p>▶ mononukleóza</p> <p>▶ žloutenka typu A</p> <p>▶ sepse</p> <p>▶ polytrauma</p> <p>▶ rizikový pohlavní styk</p> <p>▶ pohlavní styk mezi muži</p> <p><b><u>LZE PŘIJMOUT</u></b></p> <p>▶ alergie bez projevů, i při léčbě antihistaminiky</p> <p>▶ léčba hypertenze korigovaná do TK 180/100</p> <p>▶ onemocnění štítné žlázy kompenzované léčbou</p>	<p>▶ borrelióza</p> <p>▶ toxoplazmóza</p> <p>▶ operace</p> <p>▶ zákrok v celkové narkóze</p> <p>▶ porod</p> <p>▶ interrupce</p> <p>▶ těžší úrazy</p> <p>▶ artroskopie</p> <p>▶ gastro-, kolono-, cystoskopie</p> <p>▶ katetrizace</p> <p>▶ žilní trombóza – léky ovlivňující srážlivost krve</p> <p>▶ žaludeční vředy, léčba Helicobacter.pylori</p> <p>▶ návrat z tropické oblasti</p> <p>▶ tetování</p> <p>▶ piercing (s dokladem zdr.zařízení 1 měsíc)</p> <p>▶ akupunktura (provedena lékařem bez omezení)</p> <p>▶ pohlavní choroby</p> <p>▶ transfuze krve</p> <p>▶ pobyt v nápravném zařízení</p> <p>▶ pobyt v psych. léčebně</p>	<p>▶ virózy s teplotou</p> <p>▶ léčba antibiotiky</p> <p>▶ očkování - žloutenka B (NE mezi 1.a 2.dávkou)</p> <p>▶ očkování - chřipka, tyfus, cholera, žlutá zimnice</p> <p>▶ malý chirurgický zákrok - odstranění znaménka</p> <p>▶ kojení</p> <p>▶ přísátí klíštěte</p> <p>▶ pobyt mimo Evropu</p> <p><b><u>2 TÝDNY</u></b></p> <p>▶ viróza bez teplot</p> <p>▶ nachlazení – rýma, kašel</p> <p>▶ opar – do zhojení</p> <p>▶ vytržení zubu</p> <p><b><u>2 DNY</u></b></p> <p>▶ očkování - tetanus, žloutenka A, klíšťová encefalitída, ca děložního čípku (nedoporučuje se mezi 1. a 2. dávkou)</p>

## **Strava vhodná před odběrem plazmy**

- bílé a tmavé pečivo, chléb
- marmeláda, med
- mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku (do 1,5%) – jogurty, tvaroh, podmáslí, tvarůžky, nízkotučné sýry
- libová šunka s vysokým podílem masa
- maso libové - z mladých zvířat, telecí, hovězí, vepřové, králík, zvěřina, krůta, kuře bez kůže
- ryby – rybí filé (ne smažené)
- vaječný bílek, šmakoun
- polévky - netučné masové vývary, zeleninové a luštěninové - bez jíšky
- luštěniny – hrách, fazole, čočka – bez jíšky
- brambory, těstoviny, rýže, knedlíky, kroupy
- zelenina, ovoce – všechny druhy - syrové, vařené, dušené
- ovocné knedlíky bez másla
- ovesné vločky, müsli tyčinky bez polevy
- nápoje – káva bez smetany, čaj, džusy, minerálky, šťáva, voda

### **Upozornění:**

- dostatek tekutin
- před odběrem nehladovět, nekouřit
- jídla konzumovat v přiměřeném množství
- vhodná úprava stravy – vaření, dušení, pečení, grilování bez tuku
- rostlinné tuky omezeně
- celozrnné pečivo – pozor na rostlinná semínka
- před odběrem nekuřte

## **Strava nevhodná 14 hodin před odběrem**

- živočišné tuky – máslo, pomazánkové máslo, sádlo, majonéza, šlehačka, smetana,
- majonézové saláty (ani rybí)
- tučné mléčné výrobky – mléko a jogurty nad 1,5% tuku, kefír, zakysaná smetana
- sýry (ementál, hermelín, gouda, ...)
- maso – tučné vepřové, skopové, jehněčí, husa, kachna, vnitřnosti (játra, ledvinky)
- mleté maso (sekaná, karbanátky)
- ryby – losos, tuňák, makrela, úhoř, sardinky, kaviár, zavináče, uzené ryby
- uzeniny - trvanlivé salámy, uzené maso, slanina, párky (ani dietní!)
- jitrnice, tlačěnka, jelita, prejt, škvarky
- paštika, mozeček, jazyk
- žloutky
- sója
- polévky - zahuštěné jíškou nebo smetanou, polévky ze sáčku ( ani instantní)
- omáčky – zahuštěné jíškou nebo smetanou (svíčková, segedinský guláš)
- smažené pokrmy – řízky, ryby, hranolky, krokety, koblihy, smažená zelenina
- čipsy, burské oříšky, semínka, ořechy, pistácie, kešu
- tučná těsta – lístkové (taštičky, šátečky, koláče, záviny)
- sušenky, oplatky, máslové a žloutkové krémy
- čokoláda, nutela, kokos, mák
- smetanové zmrzliny
- alkohol

### **Upozornění:**

- rostlinné tuky a oleje a mořské ryby jsou vhodné při dietách pro obsah prospěšných omega 3 mastných kyselin, nejsou však vhodné před darováním krve a plazmy
- neužívejte tablety - omega 3 mastné kyseliny
- vyvarujte se nadměrné fyzické zátěže