

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 v systému Tempus

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 – 55	570 (+5 ml vzorek na testy)
55,1 – 60	630 (+5 ml vzorek na testy)
60,1 – 65	690 (+5 ml vzorek na testy)
65,1 – 70	750 (+5 ml vzorek na testy)
70,1 – 75	800 (+5 ml vzorek na testy)
75,1 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**
maximální interval od posledního odběru krve nebo plazmy je
6 měsíců

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 dárcovství (viz i dále)

- * nachlazení - rýma, kašel, opar 2 týdny
- * chřipky, angíny léčené antibiotiky 4 týdny
- * léčba antibiotiky z jiných důvodů 4 týdny
- * očkování (chřipka, žloutenka B) 4 týdny
- * přísátí klíštěte 4 týdny
- * tetování, piercing 6 měsíců
- * operace, úrazy (u žen gynekologické zákroky) 6 měsíců
- * invazivní vyšetření (katetrizace, endoskopické vyšetření – např. gastro-, arto-, kolonoskopie) 6 měsíců
- * pobyt v tropech 6 měsíců
- * pobyt mimo Evropu 4 týdny

Dotazy Vám rádi zodpovíme. Zašlete je e-mailem na adresu transf@fnhk.cz , odberplazmy@fnhk.cz

Bližší **Informace** o odběrech naleznete na stránkách Fakultní nemocnice www.fnhk.cz ikona **Transfuzní oddělení – Informace pro dárce**

Další informace lze nalézt na stránkách Společnosti pro transfuzní lékařství ČLS JEP www.transfuznispolecnost.cz

VYŘAZENÍ DÁRCE (výběr)

TRVALE	2 ROKY	6 MĚSÍCŮ	4 TÝDNY
<ul style="list-style-type: none"> ▶ cukrovka – insulin ▶ žloutenka typu B, C ▶ mimoplicní TBC ▶ závažné choroby krve ▶ zhoubné nádory ▶ srdeční infarkt ▶ mozková mrtvice ▶ psychiatrická onemocnění (deprese, psychózy) ▶ transplantace (rohovka, ušní bubínek) ▶ pobyt ve Francii a Anglii v r. 1980-1996 (více než 6 měsíců celkem) <p><u>NELZE PŘIJMOUT</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ epilepsie v léčbě ▶ dárce v prac. neschopnosti, se sádrovou dlahou ▶ dárce jevící známky intoxikace alkoholem, omamnými látkami ▶ tělesná váha pod 50 kg 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ TBC plicní ▶ revmatická horečka <p><u>1 ROK</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ mononukleóza ▶ žloutenka typu A ▶ sepse ▶ polytrauma ▶ rizikový pohlavní styk ▶ pohlavní styk mezi muži <p><u>LZE PŘIJMOUT</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ alergie bez projevů , i při léčbě antihistaminiky ▶ léčba hypertenze korigovaná do TK 180/100 ▶ onemocnění štítné žlázy kompenzované léčbou 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ borrelióza ▶ toxoplazmóza ▶ operace ▶ zákrok v celkové narkóze ▶ porod ▶ interrupce ▶ těžší úrazy ▶ artroskopie ▶ gastro-,kolono-,cystoskopie ▶ katetrizace ▶ žilní trombóza – léky ovlivňující srážlivost krve ▶ žaludeční vředy, léčba Helicobacter.pylori ▶ návrat z tropické oblasti ▶ tetování ▶ piercing (s dokladem zdr.zařízení 1 měsíc) ▶ akupunktura (provedena lékařem bez omezení) ▶ pohlavní choroby ▶ transfuze krve ▶ pobyt v nápravném zařízení ▶ pobyt v psych. léčebně 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ virózy s teplotou ▶ léčba antibiotiky ▶ očkování - žloutenka B (NE mezi 1.a 2.dávkou) ▶ očkování - chřipka, tyfus, cholera, žlutá zimnice ▶ malý chirurgický zákrok - odstranění znaménka ▶ kojení ▶ přísátí klíštěte ▶ pobyt mimo Evropu <p><u>2 TÝDNY</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ viróza bez teplot ▶ nachlazení – rýma, kašel ▶ opar – do zhojení ▶ vytržení zubu <p><u>2 DNY</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ očkování - tetanus, žloutenka A, klíšťová encefalitída, ca děložního čípku (nedoporučuje se mezi 1. a 2. dávkou)

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, kefir, 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, koblih, 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