

Informace pro pravidelné dárce krve

Věk: 18 – 65 let (prvodárci 18 – 60 let)

Váha: minimálně 50 kg

Objednávání k odběru:

e-mailem: odberkrve@fnhk.cz (návod viz další soubory na www.fnhk.cz)

telefonicky na tel. 495833420

Počet odběrů: doporučujeme max. 4 odběry v roce v intervalu 3 měsíce (u žen mimo menzes)

Častější odběry krve jsou možné pouze výjimečně po schválení lékařem transfuzního oddělení. Pravidelní dárce se musí ke každému odběru objednat. Bez platné objednávky nelze odběr provést.

K odběru s sebou vezměte průkaz totožnosti a průkazku pojišťovny.

Před odběrem krve

- * 1 den dietnější strava (viz informace dále)
- * dostatek tekutin
- * nepijte alkohol
- * k odběru nechoďte nalačno, dietně snídejte, nejezte nic tučného
- * 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 | 1 měsíc |
| * léčba antibiotiky z jiných důvodů | 1 měsíc |
| * očkování (chřipka, žloutenka B) | 1 měsíc |
| * přísátí klíštěte | 1 měsíc |
| * tetování, piercing | 6 měsíců |
| * operace, úrazy (u žen gynekologické zákroky) | 6 měsíců |
| * invazivní vyšetření (katetrizace, endoskoopické vyšetření – např. gastro-, 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

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	1 MĚSÍC
<ul style="list-style-type: none"> ▶ cukrovka – insulín ▶ žloutenka typu B, C ▶ mimoplicní TBC ▶ závažné choroby krve ▶ zhoubné nádory ▶ srdeční infarkt ▶ mozková mrtvice ▶ psychiatrická onemocnění (deprese, psychózy) ▶ transplantace (rohovka, ušní bubínek, skleroplastika, kostní štěpy) ▶ 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 krve a plazmy

- bílé a tmavé pečivo, chléb
- marmeláda, med
- mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku (do 1,5%) – jogurty, tvaroh, podmásílí, 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