

KDO LAHKO DARUJE KRI?

Kri LAHKO daruje vsaka oseba, ki:

- Je dobrega zdravja in počutja (brez znakov prehladnih obolenj)
- Je stara med 18 in 65 let
- Tehta več kot 50 kg oziroma ima količino krvi v telesu več kot 3500 mL
- Ima vrednost hemoglobina 135 g/L (moški) in 125 g/L (ženske)

Moški lahko darujejo kri na vsake 3 mesece.

Ženske lahko darujejo kri na vsake 4 mesece.

Kri **NE SMETE** darovati, če ste:

- Vi ali vaši spolni partnerji okuženi z virusom HIV
- Kadarkoli vbrizgavali droge
- Okuženi z virusom zlatenice (hepatitis B in C)
- Imeli presajeno možgansko ovojnico, očesno roženico oziroma ste bili zdravljeni z rastnimi hormoni človeškega izvora

Darovanje krvi morate **ODLOŽITI**, če ste:

- Če imate nov piercing (prebadanje kože) ali tattoo (za vsaj 4 mesece)
- Potovali po tropskih krajih (do 1 leta)
- Jemljete nekatera zdravila (posvet z zdravnikom)
- Bili noseči oz. ste rodili in dojite (za 1 leto)
- Dobili transfuzijo krvi (za 1 leto)
- Imeli tvegan spolni odnos (za 4-12 mesecev)
- V zadnjih 28 dneh preboleli nalezljivo bolezen (za 1 mesec)
- Odstranili klopa (za 14 dni)
- Imeli endoskopske preiskave (kolonoskopija, gastroskopija; za 4 mesece)

Če ste preboleli covid, lahko darujete kri 14 dni od konca izolacije in prebolele bolezni (brez simptomov okužbe).



KAKO DARUJEM KRI?

Na odvzem krvi lahko prideš na povabilo Rdečega križa v okviru rednih krvodajalskih akcij ali v delovnem času transfuzijske službe. Če se odločiš, da boš kri daroval samoiniciativno, predhodno preveri trenutno stanje zalog krvi pred darovanjem in **POKLIČITE** na telefonsko številko, ki ste jo prejeli v vabilu ali v najbližji transfuzijski center, da se dogovorite o dnevu in uri prihoda. S seboj prinesite osebno izkaznico.

Pomembno je, da se krvodajalec na odvzem krvi ustrezno pripravi. Pacient pred odvzemom:

- Mora biti spočit
- Se počutiti zdrav
- **OBVEZNO** pojesti nemasten obrok (na odvzem krvi nikakor **NE PRIHAJAJTE TEŠČI!**)
- Večer pred odvzemom, ter na dan odvzema ne sme uživati alkoholnih pijač ter psihoaktivnih substanc

V Sloveniji potrebujemo povprečno 300-350 darovalcev na dan.



ZA VEČ INFORMACIJ
SKENIRAJ



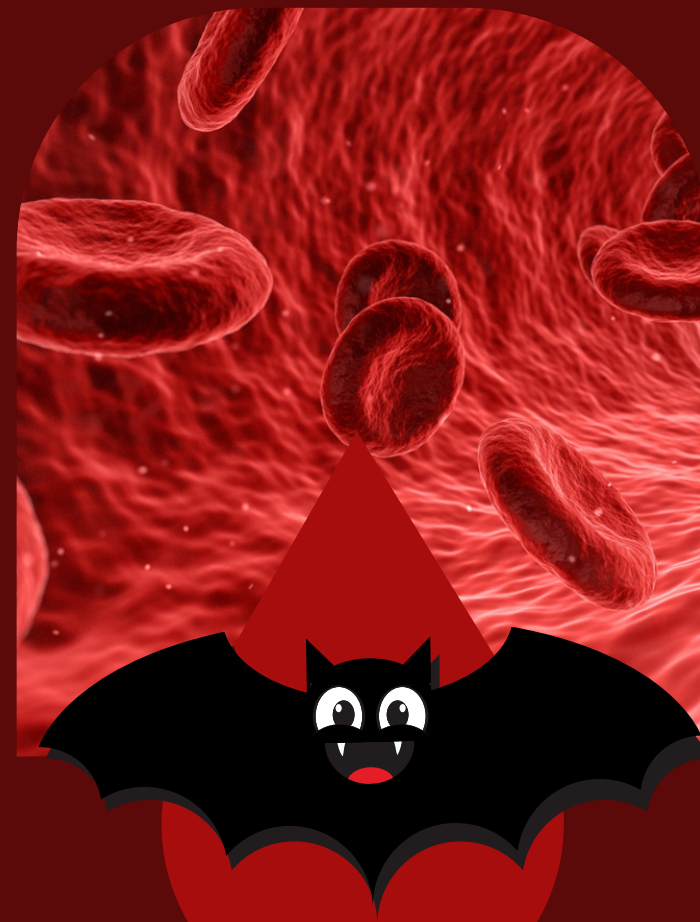
<http://www.ztm.si/>



DŠFS
DRUŠTVO ŠTUDENTOV
FARMACIJE SLOVENIJE



International
Pharmaceutical
Students' Federation



VAMPIRE CUP

Projekt LBM in
Humanitarne skupine DŠFS

KRVODAJALSTVO

KAJ JE KRI?

Kri je tekoče tkivo, zgrajeno iz številnih vrst specializiranih celic in tekoče medceličnine (krvne plazme). Krvna skupina pomeni klasifikacijo krvi na osnovi prisotnosti antigenov na površini rdečih krvnih celic (eritrocitov). Klinično najpomembnejši sistem krvnih skupin je **ABO sistem**, ki ga je leta 1900 odkril dr. Karl Landsteiner. Do danes so odkrili več kot 600 različnih krvnih skupin (eritrocitnih antigenov). Poleg krvne skupine ABO se pri vsakem krvodajalcu določita še krvni skupini **RhD** (iz sistema Rh) in **K** (KEL 1) iz sistema Kell.

Uravnavanje zalog krvi je kompleksno, zato je potrebno stalno spremljanje in ukrepanje transfuzijske službe. Zaloge krvi niso odvisne samo od krvodajalcev in zbrane krvi, ampak tudi od porabe krvi. Ta je nepredvidljiva tako po potrebnih količinah komponent krvi kot po krvnih skupinah. Za transfuzijsko službo pa ne predstavlja problema samo pomanjkanje krvi, temveč tudi kopičenje zalog, saj imajo komponente krvi določen rok trajanja. Grafični prikaz stanja zalog krvi po krvnih skupinah v celi Sloveniji je dostopen na spletni strani Zavoda Republike Slovenije za transfuzijsko medicino (<http://www.ztm.si/>).

RAZPOREDITEV KRVNIH SKUPIN V SLOVENIJI

ABO in RhD		RhD	
A RhD+	31%	RhD+	80%
A RhD-	9%	RhD-	20%
O RhD+	30%		
O RhD-	8%		
B RhD+	12%		
B RhD-	3%		
AB RhD+	6%		
AB RhD-	1%		

		Kell	
		K+	10%
		K-	90%

V času menstruacije je večja možnost neželenih učinkov darovanja krvi kot tudi znižanje koncentracije hemoglobina v krvi (slabokrvnost), zato odsvetujemo darovanje krvi v tem obdobju.

Odvzem krvi traja 5-10 minut.

POZOR! V primeru priprav in udeležbe na daljših tekih (maratonih), odložite odvzem krvi vsaj za 4 tedne pred in po tekaški preizkušnji.

KAJ SE ZGODI Z MOJO KRVJO PO ODVZEMU?

Odvzeto enoto polne krvi se loči oziroma predela na njene posamezne sestavine ali krvne komponente. To naredijo s pomočjo fizikalnih metod, kot sta centrifugiranje in filtriranje. Iz vrečke polne krvi pripravijo koncentrirane eritrocite, koncentrirane trombocite in svežo zmrznjeno plazmo.

Vsaka krvna komponenta zahteva posebno shranjevanje:

- ERITROCITE (rdeče krvne celice) se hrani do 42 dni pri temperaturi 4 °C
- TROMBOCITE (krvne ploščice) se hrani do 7 dni pri 22 °C
- PLAZMO se globoko zmrzne in hrani do treh let na -25 °C

Vsaki odvzeti enoti krvi določijo krvno skupino, in jo testirajo na okužbe.

V KOLIKŠNEM ČASU TELO NADOMESTI KRI?

Že po nekaj urah po odvzemu se nam volumen krvi povrne v prejšnje stanje zaradi prehajanja tekočine iz tkiv v žile. Zato je pomembno, da v tem času krvodajalec popije dovolj tekočine. Trombociti se nadomestijo v parih dneh, rdeče krvničke v parih tednih, zaloge železa pa v parih mesecih (3-4).

KOLIKO KRVI DARUJEM?

Standardni odvzemni volumen ob darovanju krvi je **450 mL** (slabe pol litra krvi). To je minimalna količina krvi, iz katere se lahko pripravijo zares kvalitetni in uporabni krvni pripravki (rdeče krvničke, trombociti, plazma).

OKUŽBE, NEŽELENI UČINKI?

Usposobljeno zdravstveno osebje poskrbi, da je možnost okužb ničelna. Mesto vboda se dobro razkuži, uporabi se sterilna igla, po odvzemu pa se mesto prekrije s sterilno gazo in kompresijskim povojem. Nezaželeni učinki so redki. Že med samim odvzemom krvi, se začne prerazporejati tekočina med tkivi in žilami. Možno je blago znižanje pritiska takoj po odvzemu, a v nekaj urah pridemo na isti volumen krvi, kot smo ga imeli prej in s tem tudi na primerljiv krvni pritisk. Pogosteje so težave posledica hitrih sprememb položaja telesa (pri teh je uravnavanje pritiska počasnejše), zato se nam lahko zvrsti, če prehitro vstanemo. Zaradi tega je na odvzemnih mestih poskrbljeno, da pod nadzorom zdravstvenega osebja krvodajalec po odvzemu počaka še vsaj 20 minut.

"LETNO OPRAVIJO V SLOVENIJI KAR 97 000 ODVZEMOV KRVI."