

# DOBROVOLJNO DAVALAŠTVO KRVI

## ***Ko sve može dati krv?***

Davalac krvi je svaka zdrava, odrsla osoba, starosti od 18-65 godina kod koje je na lekarskom pregledu, i pregledu krve slike, odnosno nivoa hemoglobina u krvi, utvrđeno da davanje neće ugroziti ni nju ni, ni osobu kojoj je ta krv potrebna. To znači da treba da zadovolji sledeće kriterijume:

1. Da je zdrava, dobrog opšteg stanja
2. Teža od 50 kilograma
3. Telesne temperature manje do 37 stepeni
4. Pulsa između 50-100/ min
5. Krvnog pritiska: ne višeg od 24/14 kPa i ne nižeg od 13,3/8,66 kPa
6. Hemoglobin mora biti iznad 135 g/L za muškarce, 125 g/L za žene
7. Inetrval između davanja krvi je 3 meseca (12 nedelja) za muškarce, odnosno 4 meseca (16 nedelja) za žene

Kako statistika kaže daval krvi u Sbriji ima u proseku 38 godina, stalno je zaposlen i ima porodicu. Većinu dobrovoljnih davalaci krvi čine muškarci (73,5%), dok su žene u manjem procentu (26,5%), što je uobičajeno i u drugim zemljama.

## ***Informacije o proceduri davanja krvi***

Ceo postupak od dolaska davaoca do napuštanja službe traje oko 30 minuta, a sastoji se od: popunjavanja Upitnika za davaoca, registracije, određivanja nivoa hemoglobina, lekarskog pregleda, davanja krvi iz vene u pregibu lakta i posluženje zahvalnim obrokom.

## ***Saveti o ponašanju pre i posle davanja krvi***

Posebna priprema za davanje krvi nije potrebna, kao ni poseban režim posle davanja krvi, ali da bi se što bolje osećai pri davanju krvi, pogotovo ako je to prvo davanje, određeni saveti bi mogli da budu od koristi. Preporučuje se da pre davanja krvi osoba bude odmorna, da je prethodne noći spavala uobičajeno (dovoljno), da je uzela lagani obrok i izvesnu količinu tečnosti – najbolje 4 čase vode 1-2 sata pre davanja krvi.

## ***Kako se ponašati posle davanj krvi?***

Posle davanja krvi zavoj na pregibu lakta ne treba skidati sledeća dva sata. Tog dana treba da se unosi tečno nešto više nego uobičajeno (za 3-4 čase vode). Mogu se obavljati uobičajene aktivnosti. Treba izbegavati teži fizički rad ili vežbe kao što je podizanje tereta, bildovanje, guranje teških predmeta, najmanje 4 sata posle davanja krvi. Izvegavati žurbu, pušenje bar 2 sata, alkohol bar 8 sati, dugotrajno stajanje, pregrejane prostorije. Tog dana ne kretati kao vozač na dug i naporn put niti obavljati rizičan posao (npr. penjanje, rad na skeli i slično).

## ***Šta je hemoglobin i kako utiče na davanje krvi?***

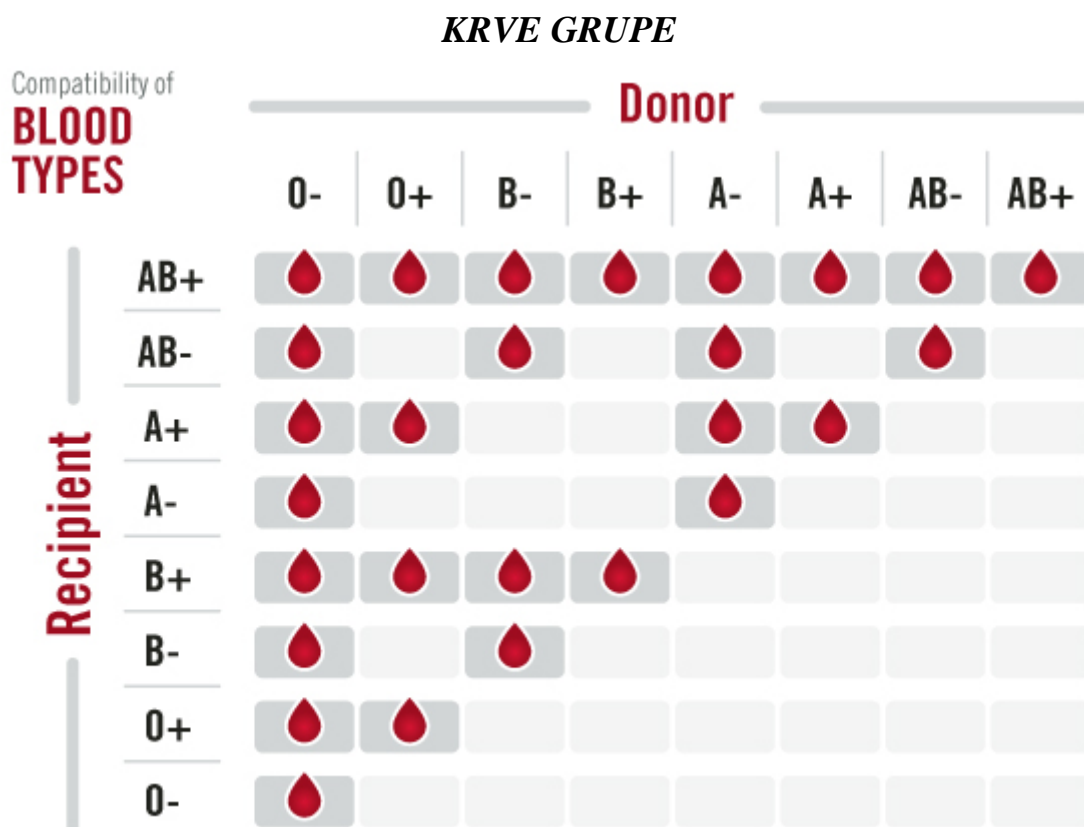
Hemoglobin je crveni krvi pigment koji prenosi kiseonik po organizmu. Nalazi se u crvenim krvnim zrcima (eritrocitima). Pre samog davanje krvi, pored lekarskog pregleda o opštem stanju davaoca, određuje se i nivo hemoglobina. Neke zdrav osobe imaju prirodno niži nivo hemoglobina u odnosu na nivo koji je potreban za davanje krvi. Ukoliko je na pregledu nivo hemoglobina niži, lekar će vas savetovati šta dalje. Takodje, ukoliko je danas nivo hemoglobina bio nizak, ne mora da znači da će i sutra. Ukoliko se uzroci niskog hemoglobina otkolne, postoji mogućnost da postanete davalac krvi. Najbolji način za popravljjanje nivoa hemoglobina je kroz namirnice koje su obogaćene gvoždjem (cvrneo meso, dzigerica, bubrezi, ulje, riba, tunjevina, sardine, kakao, jaja, jezgra koštuničavih plodova, integralni hleb, sočivo, zeleno povrće...)

### Šta se dešava sa jedinicama krvi nakon što smo dali krv?

Uzeta krv se potopkom centrifugiranja, u zatvorenom sistemu, raslojeva na sastavne elemente (plazmu, eritocite, trombocite i leukocite) a zatim postupkom pretakanja izdvaja svaki od ovih elemenata. To znači da jedna jedinica krvi može ukupno da pomogne u 3 slučaja. Ti izdvojeni delovi se nakon testiranja daju bolesnicima ciljano, što znači samo ona komponenta krvi koja je neohodna.

### Koliko dugo traju pripremljene komponente krvi i kako se čuvaju?

Ako se **jedinica krvi** ostavi kao cela krv, bez izdvajanja komponenti, može da se čuva 21-35 dana na temperaturi frižidera od 4°C. Izdvojeni **eritrociti** se mogu čuvati 42 dana takođe na 4°C, a preparat **trombocita** do 5 dana na sobnoj temperaturi. **Plazma** se čuma na temperaturi nižoj od -25°C do 24 meseca.



U Srbiji od ukupnog broja davaoca, rasčlanjenost po krvnim grupa je:

0 + (30%)	A + (35%)	B + (14%)	AB + (6%)
0 – (5%)	A – (6%)	B – (3%)	AB – (1%)

## Formular koji se popunjava pri dolasku na akciju

<b>ПОПУЊАВА ДАВАЛАЦ</b>		
Молимо Вас да прочитате упитник и искрено одговорите на свако питање. Упитник је важан због очувања Вашег здравља и сигурности трансфузијског лечења пацијената. Ваши одговори, као и сви остали подаци о Вама су потпуно поверљиви (лекарска тајна) и користите се само за потребе овлашћене трансфузијске установе.		
1.	Да ли сте до сада добровољно давали крв или компоненте крви?	ДА НЕ
2.	Да ли сте икада били одбијени као давалац крви или компоненте крви?	ДА НЕ
3.	Да ли се тренутно осећате здравим, способним и одморним да дате крв или компоненте крви?	ДА НЕ
4.	Да ли сте нешто јели пре доласка на давање крви или компоненте крви?	ДА НЕ
5.	Да ли се бавите опасним занимањем или хобијем?	ДА НЕ
6.	Да ли редовно (свакодневно) узимате било какве лекове?	ДА НЕ
7.	Да ли сте последња 2-3 дана узимали било какве лекове (нпр. Бруфен, Кафетин, Аналгин...)?	ДА НЕ
8.	Да ли стално узимате Аспирин (Cardiopirin)? Да ли сте га узимали у последњих 5 дана?	ДА НЕ
9.	Да ли сте до сада испитивани или лечени у болници или сте тренутно на испитивању или боловању?	ДА НЕ
10.	Да ли сте вадили зуб у протеклих 7 дана?	ДА НЕ
11.	Да ли сте у последњих 7 до 10 дана имали температуру преко 38°C, кијавицу, прехладу или узимали антибиотике?	ДА НЕ
12.	Да ли сте примили било коју вакцину или серум у протеклих 12 месеци?	ДА НЕ
13.	Да ли сте у последњих 6 месеци нагло изгубили на тежини?	ДА НЕ
14.	Да ли сте имали убоде крпеља у протеклих 12 месеци и да ли сте се због тога јављали лекару?	ДА НЕ
15.	Да ли сте икада лечени од епилепсије (падавице), шећерне болести, астме, туберкулозе, инфаркта, можданог удара, малигнух обољења, менталних болести или маларије?	ДА НЕ
16.	Да ли болујете од неке друге хроничне болести: срца, плућа, бубрега, јетре, желуца и црева, костију и зглобова, нервног система, крви и крвних судова?	ДА НЕ
17.	Да ли сте икада имали проблема са штитастом жлездом, хипофизом и/или примали хормоне?	ДА НЕ
18.	Да ли имате неке промене на кожи или болујете од алергије?	ДА НЕ
19.	Да ли дуго крварите после повреде или спонтано добијате модрице?	ДА НЕ
20.	Да ли сте у протеклих 6 месеци:	
	а) имали неку операцију или примили крв?	ДА НЕ
	б) путовали или живели у иностранству?	ДА НЕ
	в) имали акупунктуру, пирсинг или тетоважу?	ДА НЕ
21.	Да ли сте пили алкохол у последњих 6 сати?	ДА НЕ
22.	<b>Облици ризичних стања и понашања:</b>	
	а) Да ли сте боловали или болујете од хепатитиса (жутице) А, В или С?	ДА НЕ
	б) Да ли сте били у контакту или живите са особом оболелом од хепатитиса (жутице)?	ДА НЕ
	в) Да ли мислите да је постојала могућност да се заразите HIV-ом?	ДА НЕ
	г) Да ли сте икада користили било коју врсту дроге?	ДА НЕ
	д) Да ли сте икада користили препарате који се званично не издају на рецепт и/или препарате за боди билдинг (стероиде)?	ДА НЕ
	ђ) Да ли сте икада за пружање сексуалних услуга узимали новац или дрогу?	ДА НЕ
	е) Да ли знате на које све начине сте могли изложити себе ризику од заразних, крвљу преносивих болести?	ДА НЕ
23.	<b>Да ли сте имали сексуалне односе током протеклих 6 месеци без заштите:</b>	
	а) са особом која је HIV позитивна?	ДА НЕ
	б) са особом која има или је имала хепатитис (жутицу) В или С?	ДА НЕ
	в) са особом која је икада за пружање сексуалних услуга узимала новац или дрогу?	ДА НЕ
	г) са особом која је икада користила било коју врсту дроге на било који начин?	ДА НЕ
	д) са особом чије Вас је дотадашње сексуално понашање могло довести у ризик добијања сексуално преносиве болести?	ДА НЕ
	ђ) да ли сте Ви имали аналне сексуалне односе током протеклих 6 месеци?	ДА НЕ
<b>За жене</b>		
24.	Да ли сте у другом стању?	ДА НЕ
25.	Да ли тренутно имате менструацију?	ДА НЕ
26.	Да ли сте у последњих 6 месеци имали порођај или прекид трудноће?	ДА НЕ
<b>САГЛАСНОСТ ДАВАОЦА КРВИ ИЛИ КОМПОНЕНАТА КРВИ</b>		
<p>Попунио/ла сам Упитник за даваоца крви или компонентата крви и сагласан/на сам да дам крв или компоненте крви и изјављујем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) прочитао/ла и разумео/ла сам едукативни материјал који сам добио/ла и тврдим под пуном одговорношћу да сам на сва питања одговорио/ла тачно и унео/ла тачне податке;</li> <li>2) обавештен/а сам да ће моја крв бити тестирана на болести које се преносе путем крви;</li> <li>3) обавештен/а сам о могућности да одустанем од давања крви или компонентата крви пре отпочињања поступка, као и о могућности одбијања давања, односно могућности повлачења сагласности у било ком тренутку у току давања;</li> <li>4) обавештен/а сам о сврси давања крви или компонентата крви;</li> <li>5) упознат/а сам са уобичајеним ризицима и могућим реакцијама током узимања крви, као и о обиму тестирања крви;</li> <li>6) обавештен/а сам о заштити података о личности;</li> <li>7) имао/ла сам могућност да постављам питања;</li> <li>8) добио/ла сам задовољавајуће одговоре на сва постављена питања;</li> <li>9) дао/ла сам истините информације према свом најбољем знању и</li> <li>10) потврђујем веродостојност датих података.</li> </ol>		
<b>ХВАЛА ШТО ДАЈЕТЕ КРВ</b>		(потпис даваоца крви или компоненте крви)
<p>Напомена:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Одустао/ла</li> <li>◆ Одбијање давања</li> <li>◆ Сагласност повучена</li> </ul> <p style="text-align: right;">Потпис даваоца крви или компоненте крви _____</p>		