



NÁRODNÁ TRANSFÚZNA SLUŽBA SR

Národná transfúzna služba SR, pracovisko Trenčín
Legionárska 28, 911 71 Trenčín

	Národná transfúzna služba SR, pracovisko Trenčín Legionárska 28, 911 71 Trenčín	
	 Národná transfúzna služba SR Informačný leták Ako sa pripraviť na odber krvi?	

Niektoré pokrmy môžu ovplyvniť zloženie krvi tak, že ju nemožno použiť pre liečebné účely. Z tohto dôvodu:

- **Nejedzte 14 hodín pred odberom žiadne tučné jedlá!**
(maslo, mlieko, smotanu, syr, vajcia, masné mäso, slaninu, klobásu
mäsové polievky, smažené jedlá, čokoládu, orechy a pod.).
- **Nie je však vhodné, aby ste hladovali!**
Odporúčame ľahké raňajky. Môžete jesť netukové pečivo, sucháre, chlieb
s medom a zaváraninou, ovocie, zeleninu a pod.
- **V príjme tekutín sa neobmedzujte!**
Môžete vypiť šálku čiernej kávy, čaj, minerálku a ovocné šťavy.
Nepite alkoholické nápoje!!
- **Doprajte si dostatok spánku,** aby ste boli plní energie!
- **Pred odberom nefajčite!!**

Naším cieľom je, aby ste mali príjemný pocit počas celého odberu krvi a aj úspešný
zvyšok dňa po jeho absolvovaní.

Za spoluprácu a ochotu darovať krv ďakujeme.

	Národná transfúzna služba SR, pracovisko Trenčín Legionárska 28, 911 71 Trenčín	
	Informačný leták Predtým ako darujete svoju krv	

Pokiaľ ste sa rozhodli darovať krv, musíte spĺňať všeobecné základné kritériá:

- musíte mať vek od 18 do 60 rokov. Pokiaľ ste pravidelným darcom, môžete darovať krv až do svojich 65 rokov. Frekvencia darovania je pre mužov 3 mesiace a pre ženy 4 mesiace od posledného odberu
- musíte mať telesnú hmotnosť minimálne 50 kg
- nesmiete byť nosičom vírusu HIV (mať AIDS)
- nemôžete byť po prekonaní hepatitídy (žltáčky) typu B a C
- nemôžete trpieť na iné závažné a chronické ochorenia

Krv nedarujte v prípade (resp. trvalo nemôžete darovať krv):

- užívania drog vnútrožilovo či vnútrošvalovo teraz alebo v minulosti
- poskytovaní alebo prijímaní platených sexuálnych služieb
- pohlavného styku medzi mužmi
- promiskuitného spôsobu života s častým striedaním sexuálnych partnerov
- užívania anabolických steroidov, ktoré nie sú predpísané lekárom
- liečby poruchy zrážania krvi krvnými prípravkami

Darovanie krvi nie je spôsobom otestovania sa na nosičstvo krvou prenosných chorôb! Pamätajte na to ešte predtým, než sa rozhodnete stať sa darcom krvi.

Pre ženy nie je vhodné ísť darovať krv počas menštruácie, resp. tesne pred ňou alebo po nej.

Usmernenie v súvislosti s výskytom vírusu zika vo vzťahu k darcovstvu krvi:

Pre darcov krvi, ktorí navštívili krajiny Južnej a Strednej Ameriky, vrátane Karibskej oblasti a tiež Kapverdské ostrovy platí kontraindikácia darovania krvi počas 28 dní od opustenia týchto oblastí, a to až do odvolania.