

Кръводаряване — кой може да дарява и как да се ПОДГОТВИ

Кръводаряването е доброволен и безвъзмезден акт, който спасява човешки животи. За да бъде безопасно както за дарителя, така и за получателя, е важно да се спазват определени изисквания и да се направи правилна подготовка.

Кой може да дари кръв

Кръв могат да даряват хора, които са здрави и се чувстват добре в деня на даряването. Обикновено дарителят трябва да е на възраст между 18 и 65 години и да тежи поне 50 килограма. Преди всяко даряване се измерват температурата, пулсът и кръвното налягане, за да се уверят медицинските специалисти, че даряването е безопасно.

Не се допуска кръводаряване при наличие на сериозни хронични заболявания (като някои сърдечни, белодробни или онкологични болести), при активни инфекции или ако лицето наскоро е получавало кръвопреливане. Хора с положителни тестове за вируси като ХИВ, хепатит В или С, както и лица, употребяващи инжекционни наркотици, не могат да бъдат дарители.

В някои случаи даряването се отлага временно – например след татуировка или пиърсинг (обикновено за 6–12 месеца), след наскоро прекарана инфекция, прием на определени лекарства, бременност или ваксинация. При пътувания в райони с инфекциозни заболявания също може да се наложи временно отлагане. Всички тези обстоятелства се уточняват по време на предварителния медицински преглед и въпросник.

Как да се подготвим за даряване на кръв

Добрата подготовка улеснява процедурата и намалява риска от неразположение след нея. В деня преди даряването е добре да се спи достатъчно – поне 6–8 часа – и да се приема повече вода или сокове. Не се препоръчва употреба на алкохол.

В деня на даряването трябва да се закуси и да се приеме лека, балансирана храна, богата на желязо – например месо, риба, бобови растения, спанак или зърнени продукти. Не е желателно да се дарява на празен стомах. Дарителят трябва да носи документ за самоличност и, ако е необходимо, информация за приемани лекарства или хронични заболявания. Препоръчва се облекло с удобен ръкав, за да може лесно да се осъществи венозният достъп.

Самото вземане на кръв продължава около 10–15 минути, а цялата процедура – около 30 до 60 минути. След даряването е важно да се почине 10–15 минути, да се изпият достатъчно течности и да се приеме лека закуска, осигурена от центъра. През останалата част от деня е добре да се избягват тежки физически натоварвания и вдигане на тежести.

Колко често може да се дарява кръв

Даряването на цяла кръв може да се извършва няколко пъти годишно – обикновено до 4 пъти за мъжете (на всеки 12 седмици) и до 3 пъти за жените (на всеки 16 седмици).

Интервалите са определени така, че организмът да има време да възстанови загубения обем и кръвни клетки.

Защо е важно

Всяко даряване на кръв може да помогне за спасяването на няколко човешки живота – използваните компоненти (еритроцити, плазма и тромбоцити) често достигат до различни пациенти: пострадали при катастрофи, хора с тежки операции, онкологични и хематологични заболявания, родилки с кръвозагуба и др.