

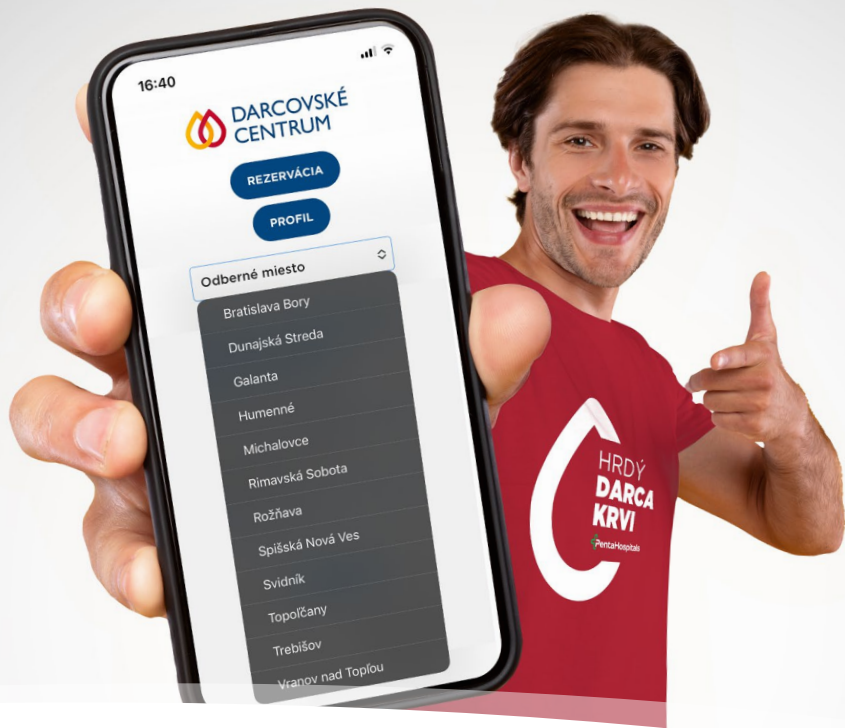


# INFORMÁCIE PRE DARCOV KRVÍ A KRVNEJ PLAZMY

Vaša krv má dar zachraňovať.

Vaša plazma má dar liečiť.

Ďakujeme vám.



## ONLINE OBJEDNÁVACÍ SYSTÉM

# NOVÁ SLUŽBA PRE DARCOV KRVI A KRVNEJ PLAZMY



- » Vytvor si profil na [www.darcovskecentrum.sk](http://www.darcovskecentrum.sk)
- » Rezervuj si vyhovujúci termín a čas
- » Maj svoje odbery pod kontrolou cez svoj profil
- » Buď informovaný/á o aktuálnych výzvach e-mailom či cez sms

Online rezervácie pomáhajú zamestnancom darcovského centra efektívnejšie **manažovať odbery** a skracujú vám čas strávený na transfúzke.

# KTO JE VHODNÝ DARCA KRVI

## VHODNÝ DARCA KRVI JE KAŽDÝ, KTO SPLŇA NASLEDUJÚCE KRITÉRIÁ:

- ◊ celkovo dobrý zdravotný stav,
- ◊ hmotnosť minimálne 50 kg,
- ◊ vek od 18 do 65 rokov.

## DARCOM MÔŽETE BYŤ, AK NIE STE:

- ◊ posledných 6 mesiacov po operačnom zákroku, artroskopii, úraze či zlomenine, resp. po inom invazívnom výkone (gastrofibroskopia, kolonoskopia),
- ◊ min. 4 týždne po antibiotickej liečbe,
- ◊ min. 2 týždne po prekonaní horúčky, bez hnačky,
- ◊ min. 1 týždeň po zubnom ošetrení (vrtanie, extrakcia zuba),
- ◊ v deň odberu 3 dni pred menštruáciou alebo po nej a nie ste tehotná,
- ◊ rok po pôrode alebo ukončení tehotenstva, alebo ak práve nedojčíte,
- ◊ v akútnom štádiu herpetického ochorenia,
- ◊ onkologickým pacientom,
- ◊ posledných 6 mesiacov liečený/-á akupunktúrou,
- ◊ sexuálnym partnerom ľudí s infekčnými chorobami a neprišli ste s nimi v poslednom roku do styku,
- ◊ hemofilik, netrpíte ochorením krvotvorby.

## AKO DARCA BY STE NEMALI MAŤ:

- ◊ tetovanie mladšie ako 6 mesiacov,
- ◊ piercing (6 mesiacov), prepichnuté uši alebo iné časti tela,
- ◊ modrinu po úraze (kritérium pre aferetický odber),
- ◊ prejavy alergie,
- ◊ transfúziu krvi a jej zložiek posledný rok,
- ◊ endoskopické vyšetrenie,
- ◊ prekonanú infekčnú žltáčku typu B a C, syfilis a nemali by ste byť nosičom HIV.\*  
\*V prípade prekonania infekčnej žltáčky typu A (napr. v detskom veku) môžete byť darcom krvi po určitom časovom odstupe.

## AKO ČASTO MÔŽETE DAROVAŤ KRV

Muži môžu darovať krv každé tri mesiace, ženy každé štyri mesiace.

## AKO PREBIEHA ODBER KRVI V DARCOVSKOM CENTRE?



1

Vyplňte, prosím, dotazník



2

Zaregistrujte sa



3

Vyšetrimo vám krvný obraz



4

Lekárske vyšetrenie



5

Odber krvi



6

Občerstvenie po odbere



7

Objednajte sa na ďalší odber

## VAŠA KRV MÁ DAR ZACHRAŇOVAŤ

ZASTÚPENIE  
KRVNÝCH  
SKUPÍN

AB\*  
5,2%

B\*  
1,7%

A\*  
6,3%

O\*  
7,75%

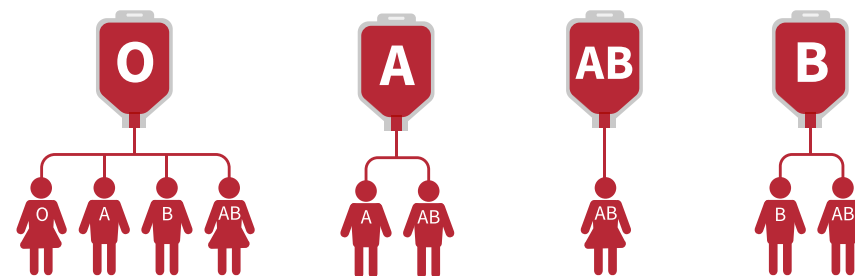
B\*  
9,4%

A\*  
52,3%

O\*  
39,2%

Pavol Regenda  
profesionálny hokejista

## KOMPATIBILITA KRVI



## SKUPINOVÉ DAROVANIE KRVI

Chceli by ste darovať krv ako skupina či tím kolegov? Radi vám pomôžeme zorganizovať v našom darcovskom centre váš odberový deň. Darovať krv môže prísť skupina 5 – 25 osôb vo vopred dohodnutom termíne. Pri výbere termínu vám vyjdeme v ústrety.

# VAŠA PLAZMA MÁ DAR LIEČIŤ

**Tomi KID Kovács**  
majster sveta  
v profesionálnom boxe

## DAROVANIE ZLOŽIEK KRVI, PLAZMY A KRVNÝCH DOŠTIČIEK

V niektorých darcovských centrách siete Penta Hospitals môžete darovať aj jednotlivé zložky krvi vďaka špeciálnemu prístroju, ktorým odobratá krv prechádza. **Pri odbere plazmy vracia najmodernejší separátor do obehu darcu krvinky a krvné doštičky a do špeciálneho vaku zase zbiera len plazmu.**

Podobne prebieha aj odber krvných doštičiek, pričom sa okrem červených krviniek vracia späť do tela darcu krvná plazma a krvné doštičky zostanú v odberovom vaku.

Plazma je pre modernú medicínu nenahraditeľnou látkou, a to najmä pre výrobu životne dôležitých liekov. Na Slovensku neexistuje žiaden výrobca liekov z krvnej plazmy.

Vďaka vašej plazme alebo krvným doštičkám **bude možné vyrobiť lieky či transfúzne prípravky, ktoré pomôžu napríklad:**

- ◊ ženám po ťažkom pôrode,
- ◊ pri liečbe onkologických pacientov,
- ◊ pri liečbe popálenín,
- ◊ pacientom po autonehodách,
- ◊ pacientom s poruchami zrážanlivosti krvi.

### AKO ČASTO MÔŽETE DAROVAŤ KRVNÚ PLAZMU

Plazmu môžete **darovať každých 14 dní**. Ak ste nedávno darovali krv, plazmu môžete darovať až mesiac po odbere krvi. Po odbere plazmy však môžete darovať krv po 14 dňoch. Plazma sa v ľudskom tele **obnoví do 48 hodín**.

Odber plazmy **trvá približne 45 minút** a jej objem závisí od hmotnosti darcu, pohybuje sa v rozmedzí **od 650 do 700 ml**. **Množstvo odobratej krvnej plazmy** sa darcovi kompenzuje 500 ml fyziologického roztoku.

### KEDY JE ODBER KRVNEJ PLAZMY ÚSPEŠNÝ

- ◊ Keď bolo odobraté predpísané množstvo, v prípade zdravotných komplikácií u darcu alebo technickej poruchy minimálne 200 ml.
- ◊ Keď laboratórne výsledky zodpovedajú norme.
- ◊ Keď farba plazmy zodpovedá predpísaným štandardom:
  - nesmie byť červená – hemolytická,
  - nesmie byť žiarivo žltá – ikterická,
  - nesmie byť chylózna, t. j. nesmie byť zakalená prítomnosťou tuku.

# STRAVOVACÍ A PITNÝ REŽIM

## PRE DARCOV KRVÍ A KRVNEJ PLAZMY

### PRED ODBEROM

Pred odberom krvi a krvnej plazmy odporúčame vypíť min. 2 až 3 litre vody, v teplých mesiacoch aj 3 až 4 litre vody.

Čím neskôr máte v priebehu dňa plánovaný odber krvnej plazmy, tým viac vody by ste mali vypíť.

### ODPORÚČANÉ POTRAVINY A NÁPOJE

<b>OVOCIE A ZELENINA</b>	čerstvé, mrazené, sušené
<b>PRÍLOHY</b>	ryža, cestoviny a zemiaky
<b>MÄSO</b>	kuracie, morčacie, chudé hovädzie, králik, mladé jahňacie, grilované ryby alebo ryby pripravené na pare
<b>PEČIVO</b>	chlieb (svetlý aj celozrnný), žemle, rožky, ryžové chlebičky, ovsené vločky, mäsli výrobky, ovsená kaša, nízkovaječné cestoviny
<b>SLADKOSTI</b>	džem, marmeláda, med
<b>MLIEČNE VÝROBKY</b>	acidofilné mlieko, kefír, biokys, netučný tvaroh, odtučnené mlieko, odtučnený jogurt
<b>STRUKOVINY</b>	hrach, šošovica, fazuľa, kukurica
<b>POLIEVKY</b>	netučný vývar, zeleninové polievky
<b>NÁPOJE</b>	voda (perlivá aj neperlivá), nízkokalorické nápoje, ovocné šťavy, ovocné čaje

JEDZTE VYVÁŽENÚ STRAVU A  
**NECHOĎTE DAROVAŤ KRV A KRVNÚ PLAZMU NALAČNO**



### NEVHODNÉ POTRAVINY A NÁPOJE

<b>OVOCIE A ZELENINA</b>	kompóty, hranolčeky, solené zeleninové konzervy, zeleninové konzervy s olejovou zálievkou
<b>PRÍLOHY</b>	omáčky, dresingy, smotanové zálievky, majonézy s väčším obsahom tuku
<b>MÄSO</b>	vyprážené a tučné
<b>PEČIVO</b>	croissanty a rožky so zapečeným syrom a slaninou, bábovky s obsahom oleja, šišky, donuty
<b>SLADKOSTI</b>	smotanové zmrzliny, pudingy
<b>MLIEČNE VÝROBKY</b>	plnotučné mlieko, sušené a kondenzované mlieko, smotana, šľahačka, smotanové jogurty, syry s vyšším obsahom tuku (nad 40 %)
<b>ORECHY</b>	slané oriešky, kešu, para
<b>POLIEVKY</b>	zahustené smotanou
<b>NÁPOJE</b>	alkoholické nápoje, nápoje s obsahom kofeínu, kalorické nápoje, turecká káva a energetické drinky



1.

Deň pred odberom



vypite 2 až 3 l vody

2.

V deň odberu



ľahké raňajky,  
**nechod'te darovať  
nalačno**

3.

Po odbere  
krvnej plazmy



doplňte **bielkoviny**,  
napr. dobrou porciou  
mäsa

## PO ODBERE KRVNEJ PLAZMY ODPORUČAME DOPLNIŤ BIELKOVINY

### MÄSO

mäsá tučné, vyprážené, slanina, údeniny, paštéty, salámy, párky, klobásy...  
Prípustná je dusená šunka – kuracia, morčacia a pod. v menšom množstve (cca do 100 g).

### MLIEČNE VÝROBKY

syry vrátane topených, tvarohy, smotana, smotanové jogurty, produkty s vyšším obsahom tukov...

### POKRMY ZO ZEMIAKOV

zemiakové placky, hranolčky, zemiakové lupienky, vyprážené zemiaky, zemiakový šalát...

### VAJÍČKA

celé vajcia (natvrdo, namätko), miešané vajcia, volské oká, vajcia na slanine...

### POLIEVKY A OMÁČKY

tučné vývary, guláš, zahustené polievky (šošovicová, zemiaková, paradajková...), smotanové, syrové, maslové a zahustené omáčky (sviečková, kôprová, paradajková...) a dresingy

### ŠALÁTY

najmä s obsahom majonézy: vlašský, parížsky, zemiakový...

### RYBY S VYŠŠÍM OBSAHOM TUKOV

losos, tuniak, sardinky v oleji...

### SLADKOSTI

torty, zákusky, palacinky, šišky, croissanty, koláče, šatôčky, záviný, čokoláda, sušienky...

### NÁPOJE

káva, čierny, zelený, biely čaj a iné nápoje s vysokým obsahom kofeínu či teínu

# KONTAKTY

Je pre nás veľmi dôležité, aby ste sa v **darcovskom centre** cítili dobre a bezpečne. Preto je vám k dispozícii nielen moderné a komfortné prostredie, ale aj profesionálny tím, moderné vybavenie a bezpečný systém kontroly.

## 📍 Bratislava Bory

02/59 777 150  
transfuzka.bory@pentahospitals.sk

## 📍 Dunajská Streda

031/5571 256  
transfuzka.ds@pentahospitals.sk

## 📍 Galanta

031/7833 333  
transfuzka.ga@pentahospitals.sk

## 📍 Humenné

057/7706 581, 0905 742 059  
transfuzka.he@pentahospitals.sk

## 📍 Michalovce

056/6416 916, 0905 645 238  
transfuzka.mi@pentahospitals.sk

## 📍 Rimavská Sobota

047/5612 234, 0911 780 633  
transfuzka.rs@pentahospitals.sk

## 📍 Rožňava

058/7771 344, 0908 974 792  
transfuzka.rv@pentahospitals.sk

## 📍 Spišská Nová Ves

053/4199 122  
transfuzka.sn@pentahospitals.sk

## 📍 Svidník

054/7860 333  
transfuzka.sk@pentahospitals.sk

## 📍 Topoľčany

038/38 24 352  
transfuzka.to@pentahospitals.sk

## 📍 Trebišov

056/6660 739, 0905 239 057  
transfuzka.tv@pentahospitals.sk

## 📍 Vranov nad Topľou

057/4865 120  
transfuzka.vt@pentahospitals.sk



Objednajte sa na odber krvi  
alebo krvnej plazmy cez  
**[www.darcovskecentrum.sk](http://www.darcovskecentrum.sk)**

Edukčná brožúra je platná pre spoločnosť Penta Hospitals SK, a. s., Digital Park II, Einsteinova 25, Bratislava 851 01, IČO 35 960 884, a pre každú spoločnosť patriacu do siete nemocníc Penta Hospitals, ktorá prevádzkuje zdravotnícke zariadenie.