

## ATMINTINĖ DONORAMS

### Kraujo donorystė naudinga

Tu gali išgelbėti save! Prieš kurį laiką medikų bendruomenei buvo pristatytas mokslinis tyrimas, kuris atskleidė įdomų faktą. Reguliariai kraujo duodantys žmonės, kurie avarijos ar sudėtingos operacijos metu stipriai nukraujuoja, išgyvena gerokai dažniau, nei kraujo neduodantys žmonės.

### Pasiruošimas donorystei:

- Gerai išsimiegokite.
- Sočiau pavalgykite.
- Išgerkite daugiau skysčių, kad papildytumėte kraujo tūrį, kurio neteksite (venkite kavos ar kitų kofeino turinčių gėrimų).
- Valgykite daug geležies turinčio maisto – raudonos mėsos, žuvies, vištienos, kepenų, pupelių, razinų, riešutų, žalialapių augalų.
- Prieš donorystę venkite riebaus maisto: mėsainių, keptų bulvyčių, ledų, cepelinų, bulvinių blynų. Kai kuriuos infekcinių ligų kraujo tyrimus gali iškreipti riebiosios dalelės esančios kraujyje – lipidai, kurie atsiranda kraujyje ir būna jame keletą valandų pavalgius riebaus maisto. Dėl šios priežasties, kartais gaunamas klaidingai teigiamas infekcinės ligos tyrimo atsakymas ir dėl to Jūsų dovanotas kraujas bus įvertintas kaip netinkamas.

### Duodant kraujo:

- Dėvėkite rūbus, kurių rankoves galima nusmaukti virš alkūnės.
- Pamėginkite prisiminti „geriausią“ veną iš kurios ėmė kraują ankstesniais kartais.
- Prisiminkite, kad Jūsų padovanotas kraujas gali išgelbėti gyvybę ir padėti sunkiai sergantiems žmonėms, ir atsipalaiduokite – juk Jūs darote gerą darbą!

**Žmogus, norintis duoti kraujo, privalo turėti asmens tapatybę patvirtinanti dokumentą – asmens tapatybės kortelę, pasą ar vairuotojo pažymėjimą.**

Žmogaus kūno masė turi būti ne mažesnė nei 50 kilogramų.

### Kiek kartų per metus galima duoti kraujo?

Moterims per metus leidžiama duoti kraujo keturis kartus, vyrams – šešis. Pertraukos tarp kraujo davimo privalo būti ne trumpesnės kaip 60 dienų.

Kiekvieną kartą duodamas kraujo, žmogus užpildo kraujo donoro apklausos anketą ir donoro sutikimą/nesutikimą duoti kraujo.

### Kiek laiko trunka paimti kraujo?

Kraujo davimo procedūra (kraujo paėmimas iš venos) trunka nuo 6 iki 15 minučių. Standartinė fiziologinė donoro kraujo davimo dozė – 450 mililitrų, tokio dydžio dozės imamos viso pasaulio kraujo centruose, tai nekenkia žmogaus sveikatai. Dar apie 15–20 mililitrų kraujo imama tirti.

### Po kiekvieno kraujo davimo donoro kraujas ištiriamas dėl:

- virusinio hepatito B,
- virusinio hepatito C,

- ŽIV,
- sifilio

### **Ar gali kraujo donorystė būti sustabdyta ar laikinai atidėta?**

Dėl įvairių organizmo sutrikimų, gydymo ar ligų kraujo donorystė gali būti laikinai atidėta. Praėjus gydytojo nustatytam laikotarpiui, vėl galėsite duoti kraujo.

**Dvi savaites** kraujo negalima duoti po karščiavimo (aukštos temperatūros), po gripo ar kitos virusinės ligos simptomų išnykimo dienos.

**Keturis mėnesius** negalima kraujo duoti po tatuiravimo arba auskarų vėrimo į kūną, sunkios chirurginės operacijos, endoskopinio tyrimo, akupunktūros (išskyrus atvejus, kai ją atlieka kvalifikuotas medikas), po kraujo patekimo ant gleivinės arba sužeidimo adata, kraujo sudėtinių dalių perpylimo.

### **Kaip elgtis davus kraujo?**

Davus kraujo venos dūrio vietoje uždedamas sterilus spaudžiamasis tvarstis, kurio negalima nuimti 2 valandas, jo negalima drėkinti. Kraujo davęs donoras turi pailsėti nuo 10 iki 15 minučių.

Labai retai dėl jaudulio prieš procedūrą, adatos dūrio baimės, nepailsėjus ar nepavalgius kraujo davimo metu ar po procedūros gali svaigti galva, išpilti prakaitas ar pasidaryti silpna. Jei pajutote nors vieną iš šių simptomų, nedelsdami pasakykite tai kraujo centro specialistams. Jie pasirenge Jums padėti. Kraujo davimo dieną patariama nesportuoti, nedirbti fizinio darbo. Davus kraujo rekomenduojama daugiau nei įprastai vartoti skysčių, valgyti lengvą maistą, nepatariama gerti stipraus alkoholio.

### **Kas negali būti kraujo donoru?**

Kraujo donoriais negali būti asmenys, gydomi / gydyti insulinu, sergantys tuberkulioze, piktybinėmis ir infekcinėmis (hepatitu B ir C, ŽIV, sifiliu) ligomis, taip pat sunkiomis širdies ir kraujagyslių ligomis, centrinės nervų sistemos ligomis, linkę nenormaliai kraujuoti, daugelį kartų nualpę ar patiriantys konvulsijas žmonės, sergantieji sunkiomis skrandžio, žarnyno, šlapimo, kvėpavimo ir kitų sistemų ligomis.

Kraujo donoriais negali būti rizikos grupei priklausantys asmenys: užsiimantys prostitucija, intraveninių narkotikų vartotojai ir seksualinių santykių su žmonėmis, priklausančiais bet kuriai rizikos grupei, turintys asmenys.

Jei kartais neradote atsakymo į dominantį klausimą parašykite mums [vaida.straksyte@santa.lt](mailto:vaida.straksyte@santa.lt)  
Visada džiaugiamės galimybe su Jumis bendrauti.



VILNIAUS UNIVERSITETO  
LIGONINĖS SANTAROS KLINIKŲ  
**KRAUJO  
CENTRAS**