



**NACIONALINIS  
KRAUJO  
CENTRAS**

**Gelbstint žmogaus gyvybę nuolat prireikia donorų kraujo.  
Tu gali padėti!**

### **Svarbi informacija būsimam kraujo donorui.**

#### **Kas gali tapti kraujo donoru?**

Kraujo donorais gali būti sveiki asmenys nuo 18 iki 65 metų amžiaus, duodantys kraujo ar jo sudėtinių dalių. Žmogaus kūno masė turi būti ne mažesnė nei 50 kilogramų.

Visa informacija apie donora, jo sveikatą, kraujo tyrimo rezultatus yra konfidenciali, viešai neskelbiama ir teikiama tik asmeniškai pačiam donorui, pateikus asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą. Donoras bet kuriuo metu turi teisę persigalvoti, atsisakyti arba nutraukti donorystę.

#### **Kokius dokumentus privalo turėti kraujo donoru norintis tapti žmogus?**

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

#### **Kaip pasirengti kraujo donorystei?**

Prieš duodamas kraujo donoras privalo būti pailsėjęs, pavalgęs. Negalima kraujo duoti nevalgius, nes tai gali sukelti silpnumą. Dieną prieš duodant kraujo siūloma nevalgyti labai riebaus, aštraus maisto ir būtina gerti daugiau nei įprasta skysčių: mineralinio vandens, sulčių, arbatos. Geriausiai tinka negazuoti gėrimai. Taip pat bent pora valandų prieš kraujo tonaciją ir po jos nereikėtų rūkyti.

#### **Kaip įvertinama būsimą kraujo donoro sveikatos būklę?**

Kiekvieną kartą duodamas kraujo, žmogus užpildo donoro apklausos anketą ir sutikimą/nesutikimą duoti kraujo. Pabendravus su Nacionalinio kraujo centro gydytoju gali išaiškėti sveikatos sutrikimai, kurie svarbūs ir donorui, ir ligoniui, kuriam bus perpilamas kraujas. Gydytojas patikrina bendrą donoro sveikatos būklę (apžiūri išoriškai, matuoja kraujospūdį, pulsą, svorį). Kraujo donoru leidžiama tapti tik po šios apžiūros, gydytojui patvirtinus.

### **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. Šešis 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. Taip pat nerekomenduojama duoti kraujo moterims mėnesinių metu.

### **Kokie tyrimai atliekami kraujo donorams?**

Prieš duodant kraujo nustatoma:

- ABO kraujo grupė,
- rezus D antigenas,
- *Kell* sistemos K antigenas,
- hemoglobino kiekis kraujyje.

### **Kiekvieną kartą davus kraujo, jis tiriamas siekiant nustatyti, ar pacientas neserga:**

- virusiniu hepatitu B,
- virusiniu hepatitu C,
- ŽIV,
- sifiliu.

### **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.

### **Kas negali tapti kraujo donoru?**

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

### **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. Dar apie 15–20 mililitrų kraujo imama tyrimams.

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

- Saugokite tvarstį.

Davus kraujo venos dūrio vietoje uždedamas sterilus spaudžiamasis tvarstis, kurio 2 valandas negalima drėkinti ir nuimti. Šį laiką patariama rankos nelankstyti, kad nesusidarytų mėlynė. Jei per tvarstį persisunkė kraujas, kreipkitės į kraujo centro darbuotoją. Jei taip nutiko jau išvykus iš kraujo centro – stipriai užspauskite dūrio vietą ir taip ją palaikykite 10 – 15 min. Kartais duodant kraują ar vėliau netinkamai elgiantis su tvarsčiu (pvz. per anksti jį nuėmus) arba po sunkaus fizinio krūvio dūrio vietoje gali susidaryti kraujosruva (hematoma). Nedidelės kraujosruvos be komplikacijų praeina savaime.

- Tausokite savo jėgas.

Kraujo davęs donoras turi pailsėti nuo 10 iki 15 minučių, ramiai pasėdėti, išgerti skysčių. Bent kelias valandas patariama nerūkyti.

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 pasirengę 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.

Geriausiai donorui tinka valgyti jautieną, avieną, veršieną, žuvį, vištieną. Šie produktai turi daugiausia geležies ir padeda greičiau atsistatyti hemoglobiniui. Jei labiau mėgstate vegetarišką maistą – valgykite špinatus, perlines kruopas, granatų vaisius, lęšius, gerkite obuolių, granatų sultis.

- Jeigu pajutote silpnumą.

Jei pasidarė silpna išėjus iš kraujo centro – nepanikuokite, nedelsdami atsisėskite, nuleiskite galvą žemyn. Jei yra galimybė, atsigulkite, kojas pakelkite aukščiau galvos. Paprastai savijauta pagerėja labai greitai. Jaučiate sumažėjusi kraujospūdi? Išgerkite saldžios arbatos arba mažą puodelį kavos (užteks tikrai mažo, nes didelis kiekis kavos paskatins skysčius šalintis iš organizmo), vandens, sulčių, Suvalgykit saldainį, gabalėlį šokolado – padidės nukritęs cukraus kiekis kraujyje, silpnumas palaipsniui išnyks. Jeigu šios priemonės nepadeda, kreipkitės į medikus.

### **Apie kraujo sudėtį.**

ABO kraujo grupių sistemą sudarė austrų mokslininkas dr. Karlas Landšteineris, už tai apdovanotas Nobelio premija. Mokslininko gimimo diena (birželio 14-oji) 2005 metais paskelbta Pasauline kraujo donorų diena ir minima visame pasaulyje.

Manoma, kad europiečių ABO sistemos kraujo grupių proporcijos beveik tokios pat: O (I) kraujo grupę turi 33,5 procento, A (II) – 37,8 procento, B(III) – 20,5 procento, AB(IV) – 8,1 procento europiečių.

*Kell* teigiamą antigeną turi apie 9 procentus baltosios ir 2 procentus juodosios rasės žmonių.

Manoma, kad Lietuvoje *Kell* teigiama antigeną turi nuo 6 iki 7 procentų žmonių.

### **Ar kraujo donorystė nekenkia žmogaus organizmui?**

Pagrindinis kraujo donorystės principas – jokios žalos donorui ir didžiausia nauda ligonio sveikatai.

Šis principas kraujo donorystėje yra pagrindinis jau daugelį dešimtmečių, nes vienas iš svarbių tikslų – remti kilnią kraujo donorystės misiją ir skatinti žmones duoti kraujo kelis kartus per metus.

VŠĮ Nacionaliniame kraujo centre donorų sveikata nuolat stebima ir vertinama. Lietuvos ir kitų šalių ilgametė patirtis rodo, kad nuolatinė kraujo donorystė neturi neigiamos įtakos donorų sveikatai.

### **Ar kraujo donorystė saugi? Ar duodant kraujo negalima užsikrėsti?**

Žmogus, duodamas kraujo, negali užsikrėsti, nes visos medicinos priemonės – nuo adatėlės, kuria durinama į pirštą, iki kraujo surinkimo sistemos – yra sterilios ir vienkartinės. Dūrio vieta taip pat labai kruopščiai dezinfekuojama.

Kraują duoti saugu ir pačiame kraujo centre, ir miestų aikštėse įrengtose specialiose palapinėse, kuomet vyksta kraujo donorystės akcijos, šventės.

**Geriausiai įsisavinama geležis yra šiuose produktuose:**

| Produkto pavadinimas | Geležies kiekis (mg/100 g) |
|----------------------|----------------------------|
| Jautienos kepenėlės  | 8 - 10                     |
| Jautiena             | 2 - 3                      |
| Aviena               | 1,4 - 2,5                  |
| Veršiena             | 1,2 – 1,6                  |
| Žuvis                | 0,3 – 1,1                  |
| Vištiena             | 0,8                        |
| Kiauliena            | 0,7 - 1,3                  |
| Sojos miltai         | 12                         |
| Lęšiai               | 7,6                        |
| Špinatai             | 4                          |
| Kiaušiniai           | 2 – 2,6                    |
| Šokoladas            | 1,6 – 2,4                  |

---

**Apie Nacionalinį kraujo centrą.**

Viešoji įstaiga Nacionalinis kraujo centras - didžiausia Lietuvos kraujo donorystės įstaiga, veikianti pagal Europos Sąjungos reikalavimus. Mūsų centras yra įsikūręs Vilniuje, turime filialus Klaipėdoje, Kaune, Panevėžyje ir Šiauliuose. Esame kraujo donorystės įstaiga, kurios platus geografinis licencijuotų padalinių išdėstymas užtikrina itin greitą ir saugų kraujo komponentų pristatymą net tolimiausioms gydymo įstaigoms.

Nacionalinio kraujo centro veikla, įranga, personalo kvalifikacija atitinka Europos Sąjungos kokybės standartus ir geros gamybos praktikos reikalavimus. Turime asmens sveikatos priežiūros licenciją kraujo donorystės ir laboratorinės diagnostikos veiklai, geros gamybos praktikos pažymėjimą, vaistinių preparatų gamybos ir didmeninio platinimo licencijas. 2009 m. tapome pirmąja ir kol kas vienintele kraujo donorystės įstaiga Lietuvoje, sertifikuota pagal ISO 9001:2008 standarto reikalavimus kraujo komponentų ir preparatų gamybos ir jų tiekimo sveikatos priežiūros įstaigoms srityje. Nuo 2004 m. Nacionalinio kraujo centro atstovai yra Europos Tarybos Kraujo

komiteto ekspertai, o nuo 2006 m. Nacionalinis kraujo centras atstovauja Lietuvą Europos Kraujo Aljanse (European Blood Alliance).

Nacionalinis kraujo centras visada buvo ir bus patikimas gydymo įstaigų partneris. Svarbiausias mūsų visų tikslas – išsaugoti žmogaus gyvybę ir sveikatą.

### **Kam reikalingas donorų kraujas?**

Donorų kraujas naudojamas kraujo komponentams (eritrocitams, trombocitams, šviežiai užšaldytai plazmai) gaminti. Jų reikia ligoniams po sunkių chirurginių operacijų, gimdyvėms, nudegusiems, sužeistiems ir įvairiomis ligomis sergantiems žmonėms. Vienintelis kraujo gavimo šaltinis – kiti sveiki žmonės.

### **Neatlygintina savanoriška kraujo donorystė.**

Neatlygintina kraujo donorystė yra pati saugiausia. Daugelyje pasaulio šalių atliktais tyrimais nustatyta, kad savanoriškai ir be jokio finansinio atlygio aukojantys kraują žmonės mažiausiai linkę slėpti informaciją apie savo sveikatą ar gyvenseną, dėl kurios jie būtų netinkami donorystei.

Pagrindinis jų tikslas – padėti kitam, o ne pasipelnyti. Asmuo turi suvokti, kad jam davus kraujo, gali būti išgelbėta kito žmogaus gyvybė, tad donoras turi jausti atsakomybę už pacientą, kuriam gali būti perpiltas jo kraujas.

### **Edukacinė Nacionalinio kraujo centro veikla.**

Nacionalinis kraujo centras rengia ekskursijas, pasakoja apie kraujo donorystę moksleiviams ar kitoms žmonių grupėms, vyksta į mokymo įstaigas skaityti paskaitų kraujo donorystės temomis, siekdamas supažindinti visuomenę su kraujo donorystės reikšme.

Nacionalinis kraujo centras taip pat mielai vyksta į įvairias šventes, dalyvauja bendruomenių renginiuose, kuriuose rengia kraujo donorystės akcijas, supažindina su savo veikla. Visas švenčių bei renginių akimirkas galima rasti socialinio tinklalapio Facebook internetiniame profilyje ([www.facebook.com/kraujodonoryste](http://www.facebook.com/kraujodonoryste)).

### **KONTAKTAI**

#### **VšĮ Nacionalinis kraujo centras**

Žolyno g. 34, Vilnius

Nemokama telefono linija 8~800 00003

Daugiau informacijos apie kraujo donorystę galima rasti internetiniame tinklalapyje:

[www.kraujodonoryste.lt](http://www.kraujodonoryste.lt)