

Ghidul Donatorului de Sânge



Fundația Donatorilor Benevoli de Sânge

- Septembrie 2016 -



Autori: Mirela Balea și Horia Bugner

Machetare grafică: Oana Guțu

Copyright fotografii: ICS Photo, Freepik

Au mai colaborat: Aimee Bugner , Daniela Ghimpețeanu, Jeni Zănoagă și Daniela Nătălețu

Coordonator proiect: Ioana Conchințoiu

Ghidul donatorului de sânge are la bază informațiile prevăzute de Ordinul Ministrului Sănătății Publice nr. 1193 / 07.07.2007, modificat prin Ordinul Ministrului Sănătății Publice nr. 316 / 2008, Ordinul Ministrului Sănătății Publice nr. 293 / 2010 și Ordinul Ministrului Sănătății Publice nr. 409 / 2015.

Pentru informații suplimentare trimite-ne un mesaj pe **Facebook** sau un e-mail: fdbs@doneazasange.ro

Ultima actualizare a datelor: septembrie 2016.

Cuprins

Capitolul I: PUȚINĂ ISTORIE	5
Capitolul II: DESPRE SÂNGE	11
1. Ce este sângele?	12
2. Cum este produs sângele?	12
3. Cum circulă sângele în organism?	12
4. Care sunt grupele de sânge?	13
5. Ce este Rh (Factorul Rhesus)?	13
Capitolul III: DESPRE DONAREA DE SÂNGE – ÎNTREBĂRI FRECVENTE	14
1. Cine poate dona?	15
2. Persoanele care nu au cetățenie română pot dona sânge?	15
3. Greutatea mea este sub 50 kg. Pot dona o cantitate mai mică de sânge?	15
4. Urmez un regim alimentar special. Pot dona sânge?	15
5. Alimentația mea este vegetariană / raw-vegană. Pot dona sânge?	16
6. Comportamentul / preferințele mele sexuale pot influența acceptarea mea ca donator?	16
7. Unde pot să donez sânge?	16
8. Ce echipament este folosit la recoltarea sângelui sau a componentelor sanguine?	16
9. Ce se poate recolta în timpul unei donări de sânge?	16
10. Ce cantitate se recoltează la o donare de sânge?	17
11. Cât durează o recoltare de sânge sau componente sanguine?	17
12. Care este intervalul de timp între două donări succesive de sânge sau de componente sanguine?	17
13. Ce documente sunt necesare când donez sânge?	18
14. De ce este nevoie să am cu mine un act de identitate atunci când donez sânge?	18
15. La ce folosește carnetul donatorului de sânge?	18
16. Este obligatoriu să completez chestionarul donatorului de sânge?	18
17. Interviu cu medicul de la triaj este confidențial?	18
18. Ce teste sunt efectuate înainte și după donare?	19

19. Ce e recomandat să fac înainte de a merge să donez?.....	19
20. Cum să mă îmbrac atunci când vin la donare?	19
21. Ce e recomandat să fac în timpul donării?	19
22. Ce e recomandat să fac după donare?	20
23. Cum se realizează transfuzia?	20
24. Ce este autotransfuzia?.....	21
25. Ce este citaferenza?	21
26. Îmi este frică de ace. De obicei mi se face rău când văd sânge. Cum să procedez?	21
27. Este sănătos / benefic pentru organism să donez sânge?	22
Capitolul IV: EXCLUDERI DE LA DONARE	23
Cazuri de excludere temporară de la donare	24
1. Acupunctură	24
2. Alergii	24
3. Anemie	24
4. Ciclu menstrual.....	25
5. Colesterol	25
6. Gripă	25
7. Hepatită	25
8. Intervenții chirurgicale	25
9. Miopie și hipermetropie	26
10. Sarcină și întrerupere de sarcină	26
11. Piercing	26
12. Tatuaje	26
13. Tratamente medicamentoase	27
14. Tratamente stomatologice	27
Cazuri de excludere permanentă de la donare	28
Capitolul V: DREPTURILE ȘI OBLIGAȚIILE DONATORULUI DE SÂNGE	29
Drepturile donatorului de sânge	30
Obligațiile donatorului de sânge	31
Capitolul VI: CUM (MAI) POT AJUTA?	33
INDEX	35

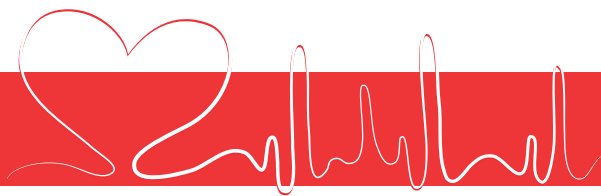




Capitolul I: **PUȚINĂ ISTORIE**

A fost odată ca niciodată... toate lucrurile au un început, iar noi nu puteam să începem Ghidul donatorului de sânge fără să-ți spunem câteva lucruri despre istoria acestui proces salvator de vieți.

Lasă-te purtat de istorie, învață despre situația din alte țări și, dacă mai este nevoie, convinge-te încă o dată de ce este atât de important să devii donator de sânge chiar acum sau să continui să donezi benevol și cu regularitate.



Cuvânt înainte

A fost odată ca niciodată o picătură de sânge care își căuta rostul în viață. Mică, dar perfect sănătoasă, încerca să umple cu energia ei un ocean care o aștepta ca pe un fluviu. S-a aruncat cu aripile până la cer și a planat în apă, înroșind luciul oceanului cât vedeai cu ochii. Poveștile ne inspiră și fără ele nu am fi oamenii de astăzi. Îți propunem să scrii această poveste alături de noi și să inspiri la rândul tău, printr-un gest mic pentru tine, vital pentru alții, ca dintr-o picătură să facem viață. Poate că dacă donezi o dată nu schimbi cursul istoriei omenirii, dar fi sigur că prin gestul tău încurajezi și alte picături să intre în horă, iar împreună veți forma un fluviu care să umple un ocean.



A fost odată...

Transfuzia de sânge este un proces vital pentru medicina contemporană. Nu ne putem imagina săli de operație sau spitale fără rezerve de sânge. Atunci când un om pierde sânge din cauza unui accident sau în timpul unei operații, este foarte probabil să devină anemic și să necesite transfuzie de globule roșii. Sunt situații când anumite boli, precum ulcerul sau varicele, pun în pericol viața unui om și fără transfuzie acesta nu poate trăi. Boli precum cancerul, tratate prin soluții agresive, dar care până acum au avut rezultate, precum radiația sau chimioterapia, aduc pacientul în situația de a avea nevoie de anumite componente din sânge. O persoană care a trecut printr-un incendiu poate necesita o componentă de bază din sângele transfuzat, respectiv plasma. Pot exista sute de ipoteze nefericite în care te poți afla, dar din care poți ieși cu bine prin intermediul unei transfuzii de sânge.

Deși medicina modernă se folosește astăzi de transfuziile de sânge ca de un instrument indispensabil, omenirea încearcă de secole întregi să ajungă în acest punct. Există dovezi că încă din secolul al VI-lea î.e.n. oamenii puneau bazele a ceea ce urma să devină o practică zilnică în spitalele timpurilor noastre. În Susruta, un antic **tratat indian de chirurgie**, este amintit un rege care donează sânge prietenului care avea nevoie de o salvare, cu ajutorul unui tub de argint inserat în brațul său. Mențiuni mai ample despre transfuzii se vor descoperi mai târziu, începând cu secolul al XVII-lea, când medicii vremii încearcă să facă o **transfuzie de sânge de la animal la om** și apoi de la om la om, dar fără succes. Odată cu descoperirea grupelor de sânge, la începutul secolului al XX-lea, revoluția transfuziei de sânge aduce uriașe evoluții ale medicinei.

Știați că... ?



Premiul Nobel pentru Medicină a fost acordat în 1930 unui medic și biolog austriac, Karl Landsteiner, pentru descoperirea grupelor de sânge? Pe baza descoperirii sale din 1901, **prima transfuzie de sânge** a fost realizată cu succes în 1907, în New York.



În Primul Război Mondial, aproximativ **18** milioane de oameni au murit pe front? Imaginează-ți câți ar fi putut fi salvați cu ajutorul tehnicii de transfuzie a sângelui din zilele noastre.



În 2008 s-a descoperit o soluție de a fabrica **globule roșii**? Compania Novosang, din Marea Britanie a produs începând cu anul 2014 zece milioane de globule sanguine pe an, păstrate în 88 de recipiente în cantitate totală de 8,8 litri. Acestea nu au fost încă testate pe subiecți umani, iar cantitățile mici ce se pot produce într-un an nu sunt nici pe departe satisfăcătoare pentru nevoia crescută de componente sanguine umane.

Povestea nu are mereu un final fericit

Se întâmplă des ca spitalele din România să se afle în situația în care nu există sânge suficient pentru tratarea unui pacient. În acest caz, medicul este nevoit să ceară pacientului sau „apartinătorilor” (rudele) acestuia să „facă rost de donatori” care trebuie să doneze „țintit”, menționând la centrul de donare numele pacientului pentru care donează. Astfel se nasc apelurile de „recrutare” a donatorilor, pe care le vedem lansate în rețelele sociale din ce în ce mai des.

În cazurile fericite în care familia reușește să adune numărul de donatori necesari, centrul de transfuzie și/sau spitalul vor ține cont de numărul de unități donate pentru un anume pacient și (printr-un sistem ce diferă în funcție de județ), de cele mai multe ori în urma cererii spitalului, vor încerca să asigure pentru pacientul respectiv numărul de unități de sânge necesare.

Sângele nu poate fi cumpărat, nu poate fi produs și nu poate fi obținut decât prin bunăvoința celui de lângă noi.

Un adult obișnuit are aproximativ șapte litri de sânge în corp. Pierderile de sânge considerate **mici** – până la un litru și jumătate – pot fi suplinite cu soluție salină, pe care organismul uman o transformă în sânge în cursul săptămânilor următoare evenimentului care a dus la pierderea acestuia. Ceea ce depășește această cantitate, însă, necesită transfuzie de sânge. Vorbim în aceste situații despre accidente, transfuzii operatorii și post-operatorii, nașteri unde se înregistrează complicații sau tratamente pentru

persoanele cu arsuri sau pentru bolnavii de cancer sau leucemie.

În conformitate cu estimările Organizației Mondiale a Sănătății, pentru **asigurarea autosuficienței sanguine**, o țară are în medie nevoie de 20-25 de donatori la fiecare 1.000 de locuitori. Un calcul simplu ne arată că în România este nevoie de 487.202 de oameni care să doneze sânge cu regularitate, ceea ce înseamnă că necesarul este de peste un milion de unități de sânge recoltate anual. În 2015, numărul unităților de sânge recoltate la noi în țară a fost de aproximativ 420.000.

Un om în plus pe zi care să rupă din timpul său o oră pentru a dona sânge, o dată la 3 luni ar face diferența. De ce să nu fii tu acel om?



Știați că... ?



Există o persoană care a donat de peste 1.000 de ori, salvând aproximativ două milioane de bebeluși? **James Harrison** este un donator de sânge din Australia, a cărui compoziție neobișnuită a plasmelor din sânge este folosită în tratamentul bolii Rhesus (incompatibilitatea mamă – făt a factorului Rh).



Jumătate dintre donatorii de sânge la nivel global locuiesc în țări cu venituri mari, unde trăiește aproximativ o cincime din populația lumii? În 2016 au fost înregistrate **112,5 milioane de donări de sânge**, cu un sfert mai mult decât acum 10 ani.



Organizația Mondială a Sănătății estima în iulie 2016 că **72 de țări** colectează de la rude și prieteni sau prin plăți către donatori peste 50% din sângele necesar transfuziilor prin donări primite (11 țări cu venituri mari, 45 cu venituri medii și 16 țări cu venituri mici)? OMS își propune ca până în 2020 să elimine această posibilitate și să o înlocuiască exclusiv cu sânge provenit de la donatori benevoli neremunerați.

Cum să scriem un final fericit pentru povestea noastră?

Imaginează-ți o scenă la care nu vrea nimeni să se gândească: un om drag ție are urgent nevoie de o transfuzie de sânge, dar medicii dau din umeri, neputincioși, spunându-ți că singura șansă de supraviețuire este să primească sânge care nu se găsește în spitale. Dai anunț pe rețelele sociale, întrebi toți cunoscuții, dar eforturile tale sunt în zadar. Derulezi în minte ultimele săptămâni și îți amintești de acțiunea de donare de sânge organizată de compania la care lucrezi. Aveai o zi plină și nu puteai să rupi o oră din programul tău pentru a merge la centrul de transfuzii, așa că ai spus *pas*.

Fără sânge, viața nu poate exista. Sângele nu poate fi produs prin mijloace tehnologice (cel puțin momentan) și nici nu poate fi importat, atât din considerente morale (nu putem pretinde de la alte țări să facă ceea ce stă chiar în puterile noastre să facem pentru omul de lângă noi), cât mai ales din motive de siguranță, cum ar fi răspândirea unor virusuri.

Și atunci, cum facem rost de sânge?

Prin acțiunea repetată a donării de sânge a fiecăruia dintre noi. În țările civilizate, actul donării de sânge este considerat a fi un semn de responsabilitate și solidaritate civică, transpus dintr-un gest infim pentru donator într-unul esențial pentru cei a căror viață poate fi salvată cu o transfuzie sanguină. Prin fiecare donare, datorită procesului separării sângelui integral în componente sanguine, poți salva chiar și trei vieți.

La fiecare donare, datorită procesului separării sângelui integral în componente sanguine, poți salva chiar și trei vieți.



Știați că... ?



Sângele din grupa 0 cu RH negativ este rar, dar esențial pentru că este singurul tip de sânge care poate fi donat oricui, indiferent de tipul de sânge al receptorului?



Femeile însărcinate au cu **50% mai mult sânge** la mijlocul sarcinii în comparație cu volumul dinaintea concepției? O femeie care naște un făt de 3.3 kg va avea, în medie, un **volum de plasmă mai mare** cu 1250 ml.



În cazul tragediei din clubul Colectiv, au donat 5.705 oameni în 8 zile, numai în București? Mobilizarea extraordinară a ajutat la recoltarea a 4.559 unități de sânge, care au fost esențiale pentru tratarea celor 211 victime ale incendiului.

De ce donarea de sânge este benevolă și neremunerată?

Rezerva de sânge a unei țări (necesară în cazul unor situații de urgență: accidente cu victime multiple, calamități naturale, etc.) poate fi asigurată doar printr-o bază stabilă de donatori voluntari, neremunerați, care donează cu regularitate. Zeci de studii medicale au arătat că donatorii neremunerați reprezintă cel mai sigur și sănătos grup de donatori, deoarece rata bolilor transmisibile prin sânge se află în rândul acestora la cota cea mai mică, deci ei pot oferi cel mai bun sânge pentru pacienți.

Scopul Organizației Mondiale a Sănătății este ca până în anul 2020 toate țările să poată asigura în totalitate necesarul de sânge provenit exclusiv de la donatori voluntari, neplătiți. Cu toate acestea, **24 de țări** încă raportează donări de sânge plătite.

Știați că... ?



Distribuția componentelor sanguine către pacienți din anumite categorii de vârstă diferă în funcție de gradul dezvoltării economice a țării lor? De exemplu, țările cu venituri mari raportează în iulie 2016 către OMS că **76% din transfuziile sanguine** sunt efectuate pentru pacienții care au peste 65 de ani, în timp ce în țările cu venituri mici, **peste 65% din transfuzii** se adresează copiilor de până la 5 ani.



62 de țări colectează sânge exclusiv de la donatori voluntari, neplătiți?



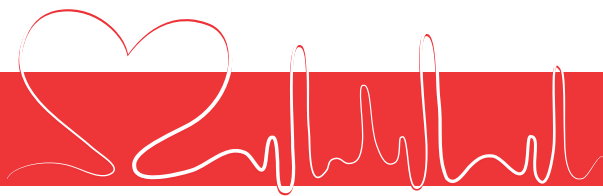
În **țările** cu venituri mici și medii cele mai multe transfuzii de sânge sunt utilizate pentru complicațiile apărute la naștere, pentru malaria la copii, agravată de anemie severă, precum și pentru răni provocate de traume?





Capitolul II: **DESPRE SÂNGE**

Câți dintre noi mai țin minte cum era la orele de anatomie? Știi ce este sângele și de ce este el atât de important pentru organismul uman? În acest capitol îți propunem să afli mai multe despre lichidul vital oricărei ființe de pe suprafața pământului.



1 *Ce este sângele?*

Sângele este un lichid care circulă prin corp, transportând oxigen și nutrienți către fiecare celulă și preluând apoi materialele reziduale. Sângele joacă un rol principal în sistemul de apărare al organismului. Este pompat de inimă, printr-o rețea ce măsoară câțiva km, spre orice parte a corpului. În medie, corpul unui adult conține șapte litri de sânge. Există patru mari componente ale sângelui: globulele roșii (hematii), globulele albe (leucocite), plasma și trombocitele. În plus, sângele conține numeroși nutrienți și minerale.

2 *Cum este produs sângele?*

Sângele este produs în măduva osoasă, o substanță de consistența jeleului din interiorul oaselor. La adulți, coloana vertebrală, coastele și pelvisul sunt principalele oase care produc sânge. Pe măsură ce sângele se dezvoltă din celulele stem din măduvă, ele trec în sângele ce trece prin oase și intră în circuitul sanguin.

Cellulele sângelui au diferite durate de viață – globulele roșii rezistă 120 de zile, trombocitele 10 zile, iar globulele albe au o durată de viață ce măsoară de la câteva zile până la câțiva ani.

Organismul are un sistem de alertă care îl anunță când este nevoie să producă mai mult sânge. Spre exemplu, dacă nivelul oxigenului din sânge este scăzut, rinichii produc un hormon numit eritropoietină, care stimulează celulele stem din măduvă să producă mai multe globule roșii.

3 *Cum circulă sângele în organism?*

Sângele circulă în două largi și continue circuite printr-o rețea de vase de sânge. Circuitul „drept” duce sângele din partea dreaptă a inimii prin plămâni și înapoi la inimă (în partea ei stângă). Circuitul „stâng” duce sângele de la inimă spre restul corpului și înapoi la inimă. Există mai multe tipuri de vase de sânge: artere, capilare și vene.



Arterele transportă sângele dinspre inimă. Se ramifică în artere mai mici (arteriole) care sunt conectate la capilare (corpul uman are peste un miliard de capilare), ce sunt foarte înguste – de lățimea unei celule. Înăuntrul capilarelor, globulele roșii eliberează oxigenul, ce trece astfel prin pereții subțiri ai capilarelor în țesutul înconjurător. Țesuturile eliberează reziduuri, cum ar fi dioxidul de carbon, care trec prin capilare în sânge. Sângele se întoarce la inimă prin vene. Venele conțin un sistem de valve cu un singur sens, controlate de contracții ale mușchilor, care permit sângelui să circule către inimă, chiar și împotriva gravitației. Din cauza faptului că sângele din vene conține foarte puțin oxigen, el apare ca având o culoare ușor albastră în comparație cu roșul aprins al sângelui oxigenat.

4 *Care sunt grupele de sânge?*

Deși sângele este alcătuit din aceleași elemente de bază, nu tot sângele este la fel. În realitate există 8 tipuri comune de globule roșii, care sunt determinate de prezența sau absența anumitor tipuri de antigene. Deoarece anumite antigene pot determina sistemul imunitar al unui pacient să atace globulele roșii primite prin transfuzie, terapia cu sânge presupune alegerea cu grijă a grupelor de sânge potrivite.

Pentru a determina **grupa de sânge** a unui pacient sau donator, sunt folosite substanțe speciale, care fac ca diferențele dintre tipurile de sânge să devină vizibile.

Principalele grupe de globule roșii sunt AII, BIII, ABIV și 0. Literele simbolizează două antigene (substanțe care pot fi atacate de către sistemul imunitar), denumite A și B:

 **Grupa de sânge A** are doar antigenul A;

 **Grupa de sânge B** are doar antigenul B;

 **Grupa AB** le are pe amândouă;

 **Grupa O** nu are niciun antigen.

5 *Ce este Rh? (Factorul Rhesus)*

În afara sistemului AB0, pe hematii (globulele roșii) pot fi sau nu prezente anumite proteine specifice, ce au fost denumite generic **Factorul Rhesus (Rh)**.

Persoanele care au aceste proteine prezente pe hematii (aproximativ 85% din populația globului) sunt considerate a avea Rh pozitiv, iar cei care nu le au (restul de 15%), au Rh negativ.

Organismul unei persoane cu Rh negativ, care primește o transfuzie cu sânge Rh pozitiv (de la un donator cu Rh pozitiv), va reacționa ca și cum ar lua contact cu un corp străin (la fel cum reacționează la bacterii, virusuri sau alți corpi străini cu care organismul intră în contact). În consecință, va încerca să distrugă acest Rh, însă cum Rh-ul este atașat hematiilor, organismul le va distruge și pe ele. Astfel apar accidente post-transfuzionale, care se manifestă asemănător unei anemii (boală în care scade numărul globulelor roșii din sânge).



Capitolul III:

DESPRE DONAREA DE SÂNGE
- ÎNTREBĂRI FRECVENTE -

Am adunat pentru tine în acest capitol o serie de întrebări frecvente, pe care le-am întâlnit de-a lungul experienței noastre în lucrul cu donatorii. Răspunsurile se bazează atât pe prevederile legislației în vigoare, cât și pe cunoștințele medicilor din centrele de transfuzie sanguină.



1 *Cine poate dona?*

Chiar și tu, dacă îndeplinești următoarele condiții:

- Să ai între 18 – 65 de ani;
- Să ai o greutate corporală minimă de 50 kg (femei și bărbați);
- Să ai tensiunea arterială cuprinsă între 100 mmHg – 180 mmHg;
- Să ai pulsul regulat, cu valoare cuprinsă între 60 – 100 de bătăi pe minut;
- Să nu te afli sub tratament medicamentos.

Atenție! Aceste criterii reprezintă cadrul general de admisibilitate a donatorilor (conform OMSP 1193 / 2007, cu modificările sale ulterioare), decizia finală privind posibilitatea de a dona aparținând medicilor de la centrele de donare. În Capitolul IV poți afla mai multe detalii despre criteriile de excludere temporară și permanentă.

2 *Persoanele care nu au cetățenie română pot dona sânge?*

DA Conform OMSP 1193 / 07.07.2007, cetățenii străini pot dona sânge în România dacă vorbesc limba română și au rezidență pe teritoriul României de cel puțin un an (și pot prezenta documente doveditoare în acest sens). Cunoașterea limbii române este importantă atât pentru completarea chestionarului donatorului de sânge, cât și pentru interviul ulterior cu medicul din triaj.

3 *Greutatea mea este sub 50 kg. Pot dona o cantitate mai mică de sânge?*

NU Din motive ce țin de întreținerea, depozitarea și administrarea unităților de sânge, în România se recoltează o cantitate standard de sânge, de 450 ml / unitate.

4 *Urmez un regim alimentar special. Pot dona sânge?*

DEPINDE Posibilitatea de a dona depinde de tipul regimului alimentar și de motivele pentru care îl urmezi. În momentul prezentării la donare, menționează aceste detalii cadrelor medicale, ce vor stabili punctual când/dacă poți dona.

5

Alimentația mea este vegetariană / raw-vegană. Pot dona sânge?

DA În cazul în care alimentația ta este vegetariană sau raw-vegană poți dona, dacă îndeplinești restul criteriilor de admisibilitate.

6

Comportamentul / preferințele mele sexuale pot influența acceptarea mea ca donator?

DA O serie de afecțiuni severe sunt transmisibile prin actul sexual și prin sânge, astfel încât este extrem de important să fii sincer când completezi chestionarul donatorului de sânge și când discuți cu medicii de la triaj. Toate informațiile, oricât de intime sau stânjenitoare ar putea să pară la prima vedere, sunt strict confidențiale și sunt necesare pentru a depista un potențial risc de infecție.

Este posibil ca în urma acestor discuții să fii respins de la donare temporar sau definitiv, însă nu te întrista. Reține faptul că, înainte de toate, este esențial să se asigure siguranța procesului de donare și a transfuziei sanguine, împiedicându-se astfel răspândirea anumitor infecții.

7

Unde pot să donez sânge?

Poți consulta anexa cu lista centrelor de donare [aici](#).

În momentul de față, se desfășoară un proiect pentru modernizarea rețelei naționale de transfuzie sanguină cu un sistem informatic centralizat, ce va permite ca toți cetățenii români (indiferent de localitatea de reședință) să poată dona la orice centru județean de transfuzie autorizat de Ministerul Sănătății Publice.

8

Ce echipament este folosit la recoltarea sângelui sau a componentelor sanguine?

Pentru recoltare se folosește un kit steril, ce conține ac și pungă de recoltare, de unică folosință, care asigură siguranța donatorului, împiedicând astfel contactarea de boli infecțioase.

9

Ce se poate recolta în timpul unei donări de sânge?

Din cantitatea de sânge donată o singură dată se pot extrage următoarele componente sanguine, care pot salva viețile a trei pacienți:



Globulele roșii (hematiile) – se pot păstra 35 zile și se folosesc în special la pacienții din





sălile de operații și reanimare;



Trombocitele – se pot păstra maximum 5 zile și sunt de mare ajutor bolnavilor de cancer și leucemie;

Plasma – poate fi congelată, rezistă până la 10 ani și este folosită în principal în tratamentele accidentaților și bolnavilor cu arsuri. În România plasma se poate păstra până la un an.

Fiecare unitate de sânge – luată ca întreg – este testată contra bolilor înainte de a fi trimisă spre separare.



Ce cantitate se recoltează la donarea de sânge?

La fiecare donare se recoltează 450 ml de sânge, cantitate care nu presupune niciun risc pentru donator, deoarece organismul nostru are permanent în rezervă circa 300-400 ml de sânge, pe care îl folosește când depunem eforturi mari.

De asemenea, organismul uman are capacitatea de a reface rapid sângele donat (cantitativ în 1-2 ore și calitativ în 2-3 săptămâni), fără a fi necesar un tratament sau o alimentație specială, deși există alimente care te pot ajuta să te refaci mai repede. Totul depinde de modul în care organismul tău repartizează diversele cantități de sânge în funcție de nevoile tale punctuale și de promptitudinea cu care se face această permanentă adaptare.



Cât durează o recoltare de sânge sau componente sanguine?

Timpul de recoltare variază în funcție de elementul recoltat, după cum urmează:



Recoltare sânge total: 7-10 minute;



Recoltare trombocite: 30 minute;



Recoltare plasmă: 50-60 minute.



Care este intervalul de timp între două donări succesive de sânge sau de componente sanguine?

Intervalul de timp cuprins între două donări totale este de minimum 8 săptămâni, atât pentru bărbați, cât și pentru femei, însă unele centre de transfuzii din țară impun o limită mai mare (70 de zile pentru bărbați, respectiv 90 de zile pentru femei). Este bine să știi că bărbații pot dona de maximum 5 ori/an, iar femeile de maximum 4 ori/an.

Intervalul dintre o ședință de plasmafereză sau trombocitofereză și o donare de sânge total sau eritrocitofereză nu trebuie să fie mai mic de 4 săptămâni.

Poți dona plasmă în maximum 20 de ședințe de plasmafereză pe an, respectiv 12 litri de plasmă / an. Intervalul dintre 2 ședințe de plasmafereză este de minimum 2 săptămâni.

Intervalul dintre o donare de sânge total și o ședință de afereză nu trebuie să fie mai mic de 4 săptămâni. Intervalul dintre 2 ședințe de trombocitofereză consecutive nu trebuie să fie mai mic de 2 săptămâni.

13 *Ce documente sunt necesare când donez sânge?*

Odată ajuns la centrul de donare, vei fi rugat să completezi un chestionar care ajută la stabilirea calității de donator. La prima recoltare va fi nevoie de cartea de identitate, în baza căreia va fi eliberat carnetul de donator. La fiecare donare ulterioară va trebui să ai la tine cartea de identitate (sau pașaportul sau permisul de conducere) și carnetul de donator și să completezi **chestionarul donatorului de sânge**.

14 *De ce este nevoie să am cu mine un act de identitate atunci când donez sânge?*

Actul de identitate este necesar pentru completarea fișei donatorului, care va permite ulterior să fii contactat în cazul în care la controlul de laborator este descoperită o anomalie care trebuie tratată.

De asemenea, actul de identitate este solicitat pentru a face dovada că ai vârsta legală pentru donare (18 – 65 de ani).

15 *La ce folosește carnetul donatorului de sânge?*

Carnetul donatorului ajută la identificarea donatorului, dar mai ales la ținerea evidenței frecvenței de donare, fără a încălca perioada minimă de timp dintre două donări succesive.

16 *Este obligatoriu să completez chestionarul donatorului de sânge?*

DA În chestionar sunt întrebări esențiale pentru stabilirea profilului donatorului. Astfel, răspunzând cu sinceritate la întrebările din chestionar și de la interviul ulterior, ajuți cadrele medicale la identificarea corectă a riscurilor pe care le pot implica donarea și transfuzia, cum ar fi transmiterea unor boli sau chiar riscuri ale sănătății tale.

Este important să știi că toate informațiile sunt confidențiale și să reții că dacă ai fost respins la triaj pe durată determinată sau definitiv, scopul acestui proces este asigurarea siguranței procesului de donare, atât pentru tine, ca donator, cât și pentru primitorul sângelui donat de tine.

17 *Interviul cu medicul de la triaj este confidențial?*

DA Atât interviul cu medicul, cât și rezultatele tuturor analizelor de laborator sunt confidențiale. Este foarte important să spui doctorului despre antecedentele tale medicale, chirurgicale și ginecologice, precum și despre comportamentul tău sexual, pentru ca împreună să puteți identifica riscurile la care te poți expune atât tu, donatorul, cât și pacientul ce va primi sângele.

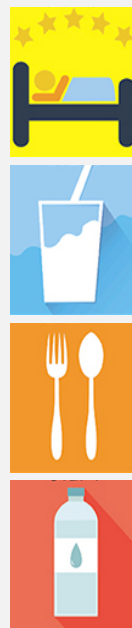
18 *Ce teste sunt efectuate înainte și după donare?*

Înainte de a dona, vei trece printr-un scurt proces de triaj, unde ți se vor verifica indicele glicemic, hemoglobina, grupa de sânge și tipul Rh-ului. După donare, sângele tău va fi testat pentru depistarea eventualelor boli infecțioase de care ai putea suferi, iar în cazul în care sunt identificate astfel de boli, vei fi anunțat și rechemat la centrul de transfuzie pentru investigații suplimentare, în vederea stabilirii unui tratament adecvat.

19 *Ce e recomandat să fac înainte de a merge să donez?*

Înainte de a dona este recomandat să ai în vedere următoarele:

- Să te odihnești bine în noaptea de dinaintea donării;
- Să mănânci un mic dejun normal, fără grăsimi, înainte de donare;
- Să consumi mai multe lichide pentru a înlocui volumul pe care îl vei dona;
- Să consumi alimente bogate în fier – carne roșie, pește, ficat, fasole, cereale îmbogățite cu fier, stafide sau prune;
- Să eviți ceaiul, cafeaua sau alte băuturi ce conțin cofeină;
- Să eviți consumul de alcool, cu minimum 72 de ore înaintea donării;
- Să eviți mâncărurile grase precum hamburgerii, cartofii prăjiți sau înghețata înainte de donare. Testele pentru depistarea infecțiilor pot fi afectate de grăsimile (lipidele) ce apar în sânge la câteva ore după ce ai consumat mâncăruri grase.



20 *Cum să mă îmbrac atunci când vin la donare?*

Când vii să donezi, asigură-te că porți haine cu mâneci scurte sau care pot fi ridicate ușor mai sus de cot și pantaloni / fuste / rochii lungi.

Dacă lucrezi la un service auto sau în salubrizare, evită să porți aceleași haine pe care le-ai folosit la serviciu.



21 *Ce e recomandat să fac în timpul donării?*

E foarte simplu: relaxează-te și bucură-te de sentimentul că gestul tău poate salva trei vieți! /19

22

Ce e recomandat să fac după donare?

- Imediat după donare, mănâncă un sandwich și bea un suc, dacă simți nevoia;
- Rehidratează-te consumând multe lichide;
- Dacă apare o senzație de amețală (vertij) sau leșin (lipotimie), întinde-te, preferabil cu picioarele mai sus decât restul corpului, până când această senzație trece. În cazurile rare când mai au loc ușoare sângerări după îndepărtarea bandajului, apasă locul respectiv și ține brațul ridicat timp de 3-5 minute;
- Dacă apar sângerări sau vânătăi sub piele, aplică pe locul respectiv o compresă rece.

23

Cum se realizează transfuzia?

Ca regulă de bază, nu poți dona sânge oricui și nici nu poți primi sânge de la oricine, deoarece grupele de sânge și Rh-ul trebuie să fie compatibile.

Pentru a preveni accidentele, **transfuzia de sânge** se face respectând cu strictețe anumite reguli.

Poți afla din tabelul de mai jos care sunt compatibilitățile grupelor de sânge și ale Rh-ului:

Compatibilitate AB0/Rh pentru sânge integral * = mai puțin de 500 ml		
Grupa	Poate dona către	Poate primi de la
0-	Toate	0-
0+	0+, A+*, B+*, AB+*	0+, 0-
A-	A-, A+, AB-*, AB+*	A-, 0-*
A+	A+, AB+*	A-, A+, 0+, 0-
B-	B-, B+, AB-*, AB+*	B-, 0-*
B+	B+, AB+*	B-, B+, 0+, 0-
AB-	AB-, AB+	A-*, B-*, 0-*, AB-
AB+	AB+	Toate



Ce este autotransfuzia?

Autotransfuzia este prelevarea sângelui unei persoane, pentru a-i fi transfuzat ulterior în timpul unei operații sau după aceasta. Autotransfuzia este posibilă atunci când operația este programată și se face cu minimum 7 zile înainte de intervenție.

Avantajul major al acestei proceduri este faptul că se reduce atât riscul contaminării cu un agent infecțios, cât și eliminarea incompatibilității între sângele primitorului și cel al donatorului (fiind vorba despre aceeași persoană).



Ce este citaferenza?

Citaferenza este procesul de separare a celulelor sanguine și prelevarea unui singur tip de elemente celulare, celelalte fiind reintroduse donatorului. Printre metodele de separare putem aminti leucocitoferază, trombocitoferază, eritrocitoferază și limfocitoferază.

Întregul proces de citaferenză durează aproximativ 90 de minute. În principal, persoanele care sunt acceptate pentru acest proces sunt bărbații, aceștia reacționând și rezistând mai bine pe toată durata procedurii (90 de minute).



Îmi este frică de ace. De obicei mi se face rău când văd sânge. Cum să procedez?

Tripanofobia (frica de ace și de injecții) este des întâlnită și este un sentiment normal.

Mai frecventă la copii, dar prezentă și la adulți, dacă este lăsată netratată, tripanofobia se poate agrava în timp și poate cauza dificultăți în dezvoltarea personală. De altfel, aproape un sfert din populația Globului suferă într-o anumită măsură de **frică de ace**.

„Frica reprezintă cel mai performant mecanism de apărare, iar atunci când se instalează într-o formă intensă, persoana asociază evenimentul evaluat ca periculos cu toate elementele prezente în acel context (oameni, locuri, obiecte, cuvinte, imagini)”, după cum **spune psihologul Ionuț Ghiugan**.

Există mai multe tipuri de fobii cauzate de înțepături:

-  Reacția reflexă care duce la leșin. Este o reacție pur biologică, posibil genetică, ce apare odată cu senzația de introducere a acului în corp. Ulterior, doar gândul la acea senzație provoacă leșin.
-  Fobia clasică. Această reacție vine în urma unei experiențe medicale traumatizante, de obicei avute în copilărie și este cea mai răspândită formă de frică de ace. Majoritatea copiilor resimt această frică și cei mai mulți o depășesc până devin adulți.

- ❖ Hipersensibilitatea la durerea cauzată de ac. Se manifestă printr-o durere puternică, resimțită la introducerea acului în corp; este o fobie foarte rară, mai puțin de 1% din populația lumii o experimentează.
- ❖ Combinații ale celor trei fobii descrise mai sus.

Formele severe ale acestor fobii pot fi tratate cu ajutorul personalului medical specializat. Procesul depășirii unei frici necesită curaj și încredere și culminează cu sentimentul de libertate pe care-l simți atunci când te eliberezi de această greutate. Dacă vrei să donezi sânge, dar ai teamă de ace, poți discuta cu medicul de la centrul de transfuzie și veți decide împreună dacă ești eligibil pentru donare. De multe ori, un simplu anestezic local ajută.



27 *Este sănătos / benefic pentru organism să donez sânge?*

DA De-a lungul timpului au fost realizate mai multe studii privind efectele donării regulate de sânge. În urma acestora, s-a constatat că donarea de sânge contribuie semnificativ la reducerea riscului de cancer, infarct și accident vascular cerebral.

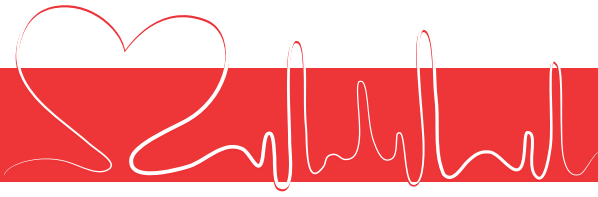
De asemenea, prin donarea de sânge scade nivelul de fier din organism. Prezența fierului în cantități mari poate duce la creșterea colesterolului și la boli cardiovasculare. În cazul populației masculine există un beneficiu salvator în rândul celor care donează sânge. Bărbații sunt predispuși la riscul apariției hemocromatozei, o afecțiune cunoscută pentru nivelul ridicat de fier în sânge ce poate duce la apariția bolilor de inimă și a altor probleme grave de sănătate. Cercetarile arată că dacă bărbații donează sânge de cel puțin 3 ori pe an, ei pot reduce riscul unui infarct cu până la 50%.

La numai 48 de ore după donare, organismul reface cantitatea de fier ce-i este necesară și astfel nivelul fierului este menținut la cote optime.



Capitolul IV:
**EXCLUDERI DE LA
DONARE**

Există o serie de stări și afecțiuni din cauza cărora donarea de sânge este interzisă temporar sau permanent (lista următoare este orientativă, eligibilitatea donatorului fiind stabilită de către medicii de la centrele de recoltare a sângelui).



Cazuri de excludere temporară de la donare

1 *Acupunctură*

În cazul în care ședințele de acupunctură au fost efectuate de practicieni autorizați și calificați, cu ace de unică folosință, nu se aplică interdicții privind donarea de sânge.

Însă dacă ai beneficiat de tratamente prin acupunctură, apelând la practicieni necalificați, care nu au utilizat ace de unică folosință, se va aplica o interdicție temporară privind donarea de sânge, pe o perioadă de 6 luni de la ultima ședință de acupunctură. În felul acesta este prevenită transmiterea prin sânge a unor eventuale infecții.

2 *Alergii*

Dacă ai o afecțiune alergică, prezinți un nivel foarte ridicat al imunoglobulinei E (IgE), o proteină serică ce are un rol important în medierea reacțiilor alergice. Prin intermediul transfuziei, IgE este transferată către pacient, care poate dezvolta la rândul său reacții alergice. Pentru a preveni astfel de situații care pot duce chiar și la șoc anafilactic, în cazul în care ești diagnosticat cu o alergie severă, nu poți dona sânge.



3 *Anemie*

Dacă ai anemie (nivel scăzut al hemoglobinei: <12g/100 ml pentru femei și <13g/100 ml pentru bărbați), nu poți dona, întrucât anemia presupune că există o carență de fier în organism, precum și un număr prea mic de globule roșii pentru a face față cererii de oxigen a organismului. Astfel, pentru siguranța ta, înainte să donezi sânge va trebui să tratezi această afecțiune.

Există situații în care donatorii nu află că suferă de anemie decât în urma testelor efectuate la centrul de tranfuzie, înainte de donare. Dacă te afli în această situație, nu vei putea dona în ziua respectivă și vei fi sfătuit să faci un control amănunțit, în urma căruia vei putea primi tratament ce te va ajuta să tratezi anemia.

4 *Ciclu menstrual*

Dacă te afli în perioada ciclului menstrual sau în următoarele 5 zile de la terminarea menstruii, nu vei putea dona sânge, pentru a permite refacerea fierului în organism și a evita instalarea unei posibile anemii.

5 *Colesterol*

Dacă ai colesterolul mărit nu poți să donezi sânge. O unitate de sânge de la un donator cu colesterol total peste 300 mg/dl este improprie pentru transfuzie.

6 *Gripă*

Restricția la donare în cazul în care suferi de gripă se extinde pe o perioadă de 2 săptămâni de la dispariția simptomelor.



7 *Hepatită*

Persoanele care au fost diagnosticate cu hepatita A sau E, care se prezintă la donare după minimum 3 luni de la vindecarea clinică și biologică, sunt acceptate să doneze. Dacă ai fost diagnosticat/ă cu hepatită medicamentoasă, poți dona la 3 luni după dispariția semnelor clinice și a modificărilor biologice. Celelalte tipuri de hepatită sunt excluse permanent de la donare.

8 *Intervenții chirurgicale*

Dacă ai suferit o intervenție chirurgicală, posibilitatea de a dona sau nu va fi analizată punctual de către medicii de la triaj, în funcție de amploarea intervenției. Conform OMSP 1193 / 07.07.2007, perioada de excludere de la donare poate fi permanentă sau temporară, în funcție de tipul intervenției chirurgicale.

Cadrul general legislativ prevede următoarele perioade de excludere temporară:

- 7 zile: mică chirurgie;
- 14 zile: incizia unui abces;
- 6 luni: amigdalectomie, apendicectomie, colecistectomie, splenectomie de cauză traumatică, intervențiile chirurgicale ortopedice, ginecologice, renale, paratiroidiene, tiroidiene, etc.;
- 12 luni: intervenții chirurgicale laborioase sau reparatorii.

9 *Miopie și hipermetropie*

Dacă ai fost diagnosticat cu miopie de peste -6, nu poți să donezi sânge. În cazul în care ai avut în trecut miopie forte cu dioptrie peste -6 ce a fost corectată chirurgical, acest aspect trebuie menționat cadrului medical examiner pentru a stabili dacă poți dona sânge.

Limita legală în ceea ce privește dioptriile este -6, respectiv +6. Unele centre de transfuzie impun însă o limită mai restrictivă.



10 *Sarcină și întrerupere de sarcină*

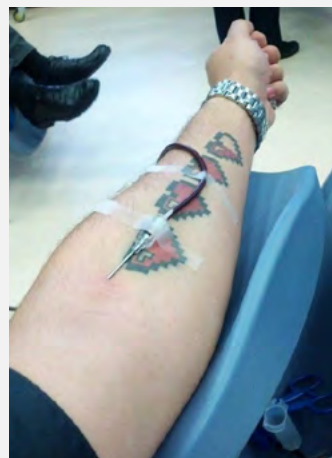
Întrucât organismul trebuie să acopere și nevoile viitorului copil, femeile însărcinate nu pot dona sânge. De asemenea, nu poți dona dacă te afli în perioada de lăuzie sau dacă alăptezi, pentru a asigura condițiile optime pentru creșterea copilului, iar organismul tău să-și poată reface pierderile suferite în timpul nașterii. Din acest motiv, interdicția de a dona sânge este de 12 luni după naștere, dacă nu alăptezi, până la 18 luni după naștere, dacă alăptezi. De asemenea, în cazul în care sarcina nu este dusă la termen (avort), interdicția de donare este de 6 luni de la petrecerea acestuia.

11 *Piercing*

Dacă tocmai ți-ai făcut un piercing, pentru prevenirea transmiterii unor eventuale infecții, trebuie să aștepti să treacă 6 luni de la data efectuării acestuia până vei putea dona sânge.

12 *Tatuaje*

În cazul în care ai tatuaje, trebuie să aștepti să treacă o perioadă de 6 luni de la efectuarea tatuajului și până la următoarea donare. În felul acesta este prevenită transmiterea prin sânge a unor eventuale infecții.





Tratamente medicamentoase

În cazul în care urmezi sau ai urmat un tratament medicamentos, trebuie să menționezi acest lucru cadrelor medicale în timpul interviului anterior donării. Conform legislației în vigoare, în funcție de tipul și acțiunea medicamentului, restricția poate varia, de la câteva săptămâni, până la 3 ani.



Tratamente stomatologice

Este recomandat să eviți donarea de sânge dacă ai fost de curând la stomatolog, substanțele folosite pentru tratarea și curățarea danturii necesitând un timp destul de mare pentru a fi eliminate din organism. Astfel, pentru siguranța ta ca donator, cât și a pacientului ce necesită transfuzie, îți recomandăm să mergi să donezi sânge după trecerea următoarelor perioade de așteptare:



7 zile de la efectuarea unor tratamente minore (extracție dentară, tratament de canal și tratamente similare);



14 zile de la incizarea (tratarea) unui abces;



6 luni de la efectuarea unor lucrări dentare mai laborioase.

Cazuri de excludere permanentă de la donare

Anumite boli și afecțiuni te pot împiedica să donezi sânge definitiv.

Atât pentru binele tău, cât și pentru pacientul care are nevoie de transfuzie sanguină, este important să știi că nu poți dona sânge în cazul în care suferi de una sau mai multe dintre următoarele:

- Afecțiuni cronice de genul bolilor de piele, sechelelor pulmonare, operațiilor de ulcer sau bolilor transmisibile/contagioase, hepatitei virale cronice, HIV/SIDA;
- Stări emoționale exagerate, deoarece acestea sunt o expresie a afectării sistemului nervos, cel care coordonează repartiția sângelui în organism în funcție de nevoile acestuia, iar în acest caz răspunsul său poate fi inadecvat;
- Afecțiuni cardiovasculare (inclusiv hipertensiunea arterială cronică în tratament și angina pectorală), traumatisme craniene cu sechele, etilism cronic, schizofrenie, epilepsie, ciroză hepatică, sifilis, pancreatită, cancer, leucemii, diabet zaharat, tuberculoză;
- Hiperlipidemie, hipertiroidie, astm bronșic, alergii severe, boli endocrine, lupus eritematos diseminat și alte colagenoze, psoriazis, vitiligo;
- Pensionare pe motive medicale, indiferent de diagnosticul de pensionare;
- Persoane care au suferit transplant corneean sau de dura mater;
- Persoane care au fost tratate cu medicamente obținute din glanda pituitară umană.

De asemenea, legislația în vigoare prevede excludere permanentă de la donare în cazul în care ai avut una sau mai multe dintre următoarele intervenții chirurgicale:

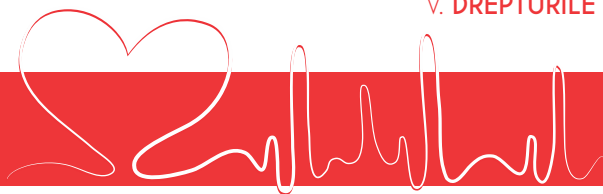
- pe hipofiză;
- pe glande suprarenale;
- pe tiroidă (cu excepția gușii nodulare, care este motiv de suspendare temporară);
- în afecțiuni neoplazice, indiferent de localizare;
- în malformații vasculare (anevrisme, angioame);
- în afecțiuni posttraumatice (hematom sub- sau supradural cu sechele);
- în malformații cardiace;
- pancreatectomie;
- splenectomie (cu excepția celei efectuate posttraumatic, care este motiv de suspendare timp de 6 luni).



Capitolul V:

DREPTURILE ȘI OBLIGAȚIILE DONATORULUI DE SÂNGE

*Dacă ai cântărit cu atenție avantajele și dezavantajele pe care le poți avea ca donator de sânge, este bine să știi că legislația în vigoare (art. 108 din Constituția României, republicată și art. 16 din **Legea nr. 282/2005**) prevede că donatorul de sânge are un set de drepturi și obligații.*



Drepturile donatorului de sânge

Orice persoană care își exprimă intenția de a dona sânge sau componente sanguine sau care a fost admisă ca donator de sânge sau componente sanguine pe baza rezultatelor procedurii de selecție are următoarele drepturi:

- 1 să primească materiale informative privind donarea de sânge;
- 2 să primească, pe tot parcursul derulării procedurii de selecție ca donator de sânge, explicații privind scopul și rezultatele interviului, examenelor și testelor care i se efectuează;
- 3 să primească de la instituția de specialitate la care a efectuat donarea asigurarea confidențialității asupra informațiilor privind starea de sănătate a donatorului.

Donatorul de sânge are dreptul să primească, la cerere, pentru fiecare donare efectivă, următoarele:

- 4 7 tichete de masă pentru produse alimentare, eliberate de instituția de profil;
- 5 o zi liberă de la locul de muncă, în ziua donării, în cazul donatorilor de sânge salariați sau o zi scutire de frecvență, în ziua donării, în cazul elevilor, studenților și militarilor;
- 6 decontarea cheltuielilor de transport în comun din ziua donării între localitatea de domiciliu/reședință înscrisă în actul de identitate și localitatea unde își are sediul instituția la care se efectuează donarea de sânge; în cazul în care donarea se face la instituția de profil din localitatea de domiciliu sau din localitatea în care este angajat, donatorul are dreptul la abonament cu reducere de 50% pentru transportul în comun, pe baza actelor doveditoare, pentru o perioadă de o lună.

Donatorii de sânge cu donări regulate* au dreptul să efectueze:

- 7 anual, gratuit, un examen radiologic pulmonar și un examen biologic extins, la recomandarea instituției de profil unde sunt înregistrați ca donatori, în baza documentelor care atestă statutul de donator de sânge cu donări regulate.
- 8 anual și în alte ocazii justificate medical un examen cardiologic în vederea depistării unor eventuale afecțiuni care ar contraindica donarea de sânge. Acest examen se efectuează la recomandarea instituției de profil la care persoana este înregistrată ca donator, în baza documentelor care atestă statutul de donator de sânge.
- 9 tratament substitutiv cu fier, gratuit, la recomandarea medicului de colectă, în cazul

depistării unui deficit de fier sau unui sindrom anemic secundar donărilor repetate de sânge.

**Donatorul de sânge cu donări regulate este acea persoană care în ultimii 2 ani a donat sânge și/ sau componente sanguine cu respectarea intervalului minim permis între două donări consecutive în cadrul aceluiași centru de transfuzie.*

Obligațiile donatorului de sânge

Orice persoană care își exprimă intenția de a dona sânge sau componente sanguine sau care a fost admisă ca donator de sânge sau componente sanguine pe baza rezultatelor procedurii de selecție are următoarele obligații:

- 1 să nu consume băuturi alcoolice cu cel puțin 72 de ore înaintea prezentării pentru donare de sânge la instituțiile de profil;
- 2 să prezinte un document de identitate valabil: buletin/carte de identitate/permis de conducere/ pașaport;
- 3 să aibă un comportament civilizat, respectuos față de personalul medical și față de ceilalți donatori de sânge, pe toată perioada prezenței sale în instituția de profil în care efectuează donarea de sânge;
- 4 să citească materialele informative privind donarea de sânge, să solicite, la nevoie, explicații personalului medical de specialitate privind informațiile citite și să își dea consimțământul, confirmat prin semnătură, pentru inițierea procedurii de selecție și a recoltării de sânge;
- 5 să răspundă cu sinceritate întrebărilor personalului medical și celor din chestionarul donatorului, cu ocazia fiecărei prezentări pentru a dona sânge, fără a ascunde informații referitoare la antecedentele sale fiziologice sau patologice, la comportamentul sexual și social, chiar dacă acestea ar conduce la excluderea de la donarea de sânge;
- 6 să respecte toate indicațiile primite de la personalul medical pe tot parcursul derulării procedurii de stabilire a eligibilității sale ca donator de sânge sau a derulării procedurii de donare de sânge și postdonare;
- 7 să respecte decizia medicului responsabil cu selecția donatorilor de sânge, referitoare la eligibilitatea sa ca donator de sânge, în cazul în care acesta stabilește o excludere definitivă sau temporară la donare;
- 8 să respecte intervalul minim legal între două prezentări succesive pentru donare sau, după caz, programarea făcută de medicul responsabil și înscrisă în carnetul de donator, privind data următoarei prezentări pentru a dona sânge.

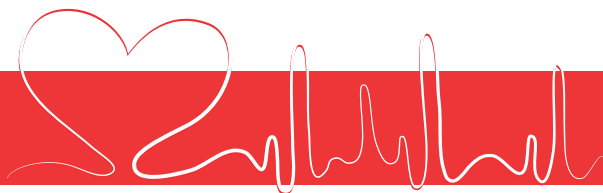
- 9 să informeze personalul medical asupra oricărui simptom, semn sau oricărei modificări a stării generale, apărute în cursul donării sau postdonare, până la părăsirea instituției;
- 10 să informeze direct sau telefonic instituția de profil în care a efectuat donarea de sânge asupra oricărei modificări a stării de sănătate, survenită postdonare, în zilele subsecvente donării de sânge;
- 11 să urmeze tratamentul substitutiv cu fier conform recomandării medicului responsabil cu selecția donatorilor;
- 12 să se prezinte la medicul de familie sau la medicul specialist, la recomandarea scrisă a instituției de profil la care a donat sânge, pentru a fi luat în evidență sau pentru investigații medicale în scopul diagnosticării, în cazul depistării ori suspectării unor situații patologice;
- 13 să informeze, cu documente medicale doveditoare, instituția de profil la care a donat sânge asupra rezultatelor investigațiilor medicale efectuate în situațiile prevăzute la lit. l), pentru stabilirea menținerii calității de donator de sânge; în caz contrar, aceasta va fi suspendată până la stabilirea oportunității recalificării sale ca donator de sânge;
- 14 să efectueze anual un examen radiologic pulmonar, cardiologic și biologic extins, la recomandarea medicului responsabil cu selecția donatorilor din instituția de profil, și să prezinte rezultatele pentru a fi înregistrate în dosarul de donator, ce cuprinde evaluarea stării sale de sănătate.



Capitolul VI:
CUM (MAI) POT AJUTA?

Sunt situații în care nu poți dona sânge, temporar/permanent, dar poți să fii de folos cauzei donării.

Și mai sunt acele situații în care poți dona sânge, dar vrei să ajuți și mai mult. Dacă vrei să ajuți, îți prezentăm în continuare variantele prin care o poți face.



„Am aflat că nu pot dona sânge. Pot ajuta și altfel?”

„Am aflat că nu pot dona sânge, dar vreau să fiu de ajutor!”

„Deja donez sânge, dar vreau să ajut mai mult!”

Poți să fi de ajutor dacă te afli în una sau mai multe dintre situațiile următoare:

- 🔴 **Ai cel puțin 16 ani:** înscrie-te ca voluntar în Fundația Donatorilor Benevoli de Sânge (FDBS). Misiunea FDBS este promovarea cauzei donării de sânge, prin educarea și informarea populației României despre ce înseamnă acest act și de ce este important să fie făcut cu regularitate, ca simbol de solidaritate și implicare civică, într-o societate civilizată bazată pe empatie și ajutor reciproc. Află mai multe despre ce poți face și ce îți poate oferi experiența ca voluntar FDBS, de [aici](#).
- 🔴 **Ai acces la grupuri de cel puțin 30 de oameni** aflați laolaltă și care sunt dispuși să doneze sânge: organizează o colectă mobilă de recoltare, la sediul companiei pentru care lucrezi sau în unitatea de învățământ în care îți efectuezi studiile. Află mai multe despre cum poți organiza o colectă mobilă, de [aici](#).
- 🔴 **Ai venituri impozabile:** dacă ești persoană fizică, redirecționează 2% din impozitul tău pe venit, iar dacă deții o entitate juridică, donează 20% din impozitul pe profit (donație deductibilă) către Fundația Donatorilor Benevoli de Sânge. Află mai multe despre cum poți să fi sponsorul FDBS, de [aici](#).

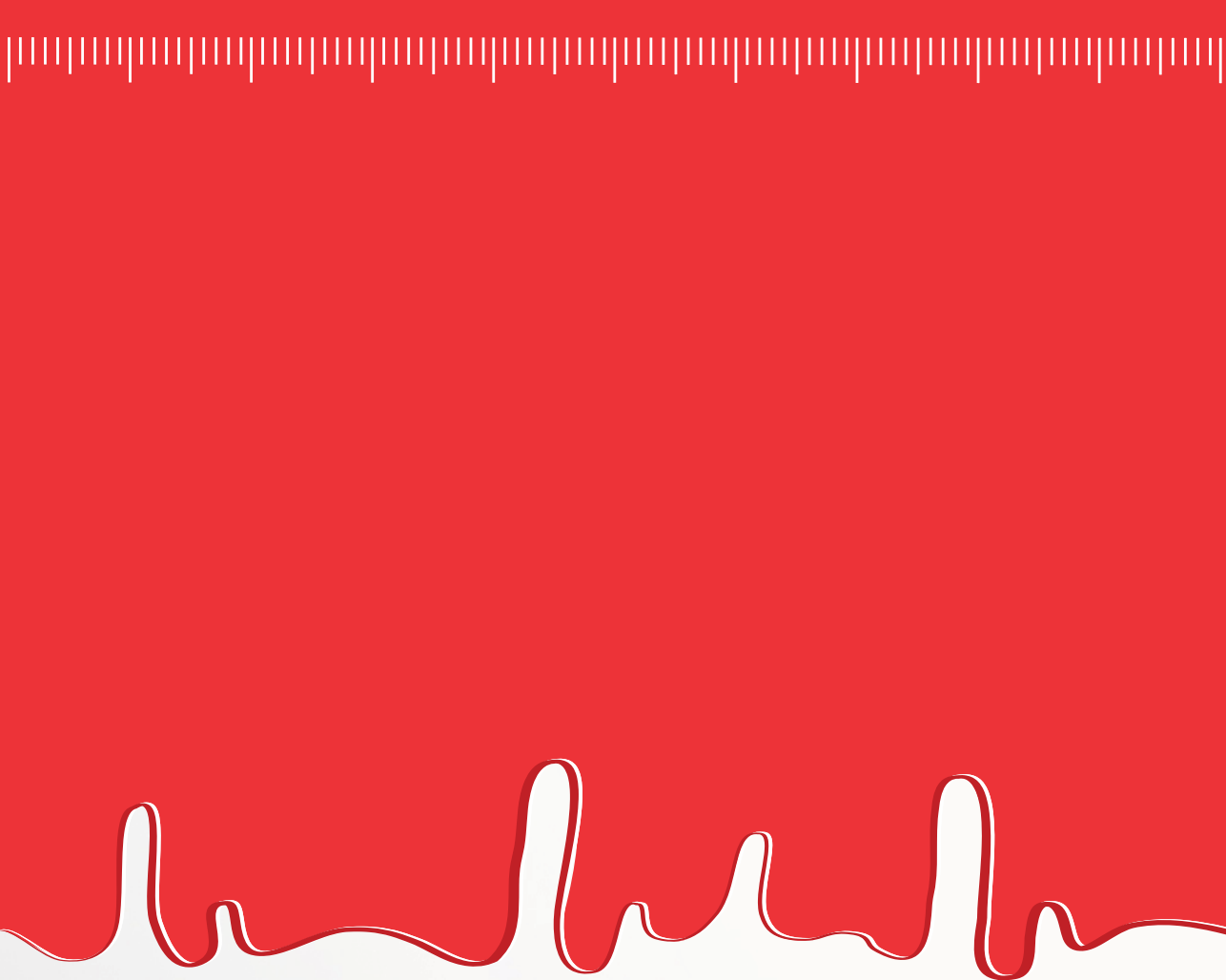
Dacă nu te regăsești în niciuna dintre situațiile de mai sus, poți să ajuți informându-te constant despre donare și convingând oamenii din cercul tău de cunoștințe să meargă să doneze sânge:

- 🔴 Urmărește știrile din domeniu și află astfel dacă și unde este nevoie de anumite grupe sanguine, prin intermediul [website-ului](#) și paginii de [Facebook](#) a Fundației Donatorilor Benevoli de Sânge;
- 🔴 Alcătuiește un grup de donatori și mergeți împreună până la centrul de transfuzie, de fiecare dată când se împlinește termenul unei noi donări, pentru a te asigura că se obișnuiesc să doneze sânge cu recurență;
- 🔴 Transformă actul donării de sânge pentru oamenii convinși de tine, într-o experiență plăcută despre care pot vorbi la rândul lor mai departe cunoscuților lor, de exemplu: faceți fotografii de grup sau individuale atunci când mergeți să donați sânge sau ieșiți în oraș după donare și ajutați-i să se cunoască mai bine;
- 🔴 Faceți împreună de două ori bine: cumpărați alimente din bonurile de masă primite și dăruiti-le unor oameni nevoiași sau participați împreună la susținerea unor proiecte comunitare locale.
- 🔴 Bucurați-vă știind că împreună puteți salva cel puțin de 3 ori mai mulți oameni decât sunteți voi în grup.

Index

Acupunctură	24
Alăptare	26
Alcool	19
Alergii	24
Alimentație post-donare	20
Alimentație pre-donare	19
Alimentație raw-vegană	16
Alimentație vegetariană	16
Amețeală (vertij)	20
Anemie	24
Apartținători	7
Autotransfuzie	21
Boli cronice	28
Cantitate (de sânge) recoltată	17
Carnetul donatorului	18
Centre de transfuzie	16
Cetățeni străini	15
Chestionarul donatorului	18
Ciclu menstrual	25
Circulație sanguină	12
Citaferază	21
Colesterol	25
Comportament sexual	16
Documente necesare la donare	18
Drepturile donatorului	30
Durată recoltare (sânge)	17
Echipament utilizat la donare	16
Eritrocitofereză	17
Excluderi permanente	28
Excluderi temporare	24
Frică de ace (tripanofobie)	21

Greutate donator	15
Gripă	25
Grupe sanguine	13
Hematii	12
Hepatită	25
Himermetropie	26
Interval de timp între donări	17
Intervenții chirurgicale	25
Interviul donatorului	18
Leșin (lipotimie)	20
Miopie	26
Naștere	26
Obligațiile donatorului	31
Piercing	26
Plasmă	12
Plasmaferază	17
Recomandări post-donare	20
Recomandări pre-donare	19
Regim alimentar	15
Rh (factorul Rhesus)	13
Sânge (ce este)	12
Sarcină	26
Stomatologie	27
Tatuaje	26
Tensiune arterială	15
Teste post-donare	19
Teste pre-donare	19
Transfuzie sanguină	20
Tratamente medicamentoase	27
Trombocitaferază	17
Trombocite	12
Vârstă donator	15



Fundația Donatorilor Benevoli de Sânge
fdbs@doneazasange.ro, www.doneazasange.ro
instagram.com/doneazasange, facebook.com/doneazasange.ro

