

Jaký je smysl kapky, když studánka vysychá?

7.1.2025 - | Městská část Praha 7

Náš zdravotnický systém je založen na principu solidarity. Zaměstnanci a podnikatelé do něj odvádějí finanční prostředky, z nichž je hrazena zdravotní péče všem, kteří ji potřebují. Peníze jsou samozřejmě pro zdravotnictví nepostradatelné, stejně jako šikovné ruce lékařů, chirurgů a sester. Za peníze si ale všechno koupit nemůžete - a proto nezbývá než věřit v dobré srdce nás a lidí v našem okolí. Je těžké si uvědomit, jak něco tak kolosálního, jako je zdravotnický systém jedné země, může být závislé na něčem tak křehkém, jako je dobrá vůle lidí, kteří v ní žijí. Dovedeme si vůbec představit, co by se stalo, kdyby dobrovolnictví vyšlo z módy? Je snaha pomoci stále ještě ve společnosti uznávanou hodnotou, za niž si druhých vážíme?

Výrobní linka na krev

Na začátku si musíme uvědomit, že krev nelze uměle vyrobit. Když ve filmu vidíme, jak se valí chodbou děsivého horského hotelu, víme, že nejde o skutečnou krev. Lidská krev je nenahraditelná životodárná tekutina, která v současné medicíně hraje stále rostoucí roli. Je třeba při těžkých úrazech, řadě operací, léčbě otrav, celoživotně jsou na ni odkázáni lidé se zhoubnými nemocemi krve nebo s umělou ledvinou. Bylo by skvělé mít přístroj, který by vyrobil tolik krve a takové krevní skupiny, kolik a kterou potřebujeme. Nic takového ale k dispozici nemáme a ani mít nebudeme. Poslední klinická studie zabývající se umělou krví byla totiž kvůli toxickým vedlejším účinkům umělé krve zastavena.

O nic pozitivněji nevyznívá ani fakt, že v průměru dostane každý občan za svůj život čtyřikrát krevní transfuzi a dvanáctkrát preparát vyrobený z krve. Možná se teď ptáte - máme zásob krve dost?

Dárců jako šafránu

V tomto vydání Hobuletu najdete rozhovor s ředitelem Odboru obecné metodiky Českého statistického úřadu Petrem Eliášem. Jak se v něm dočtete, statistika má využití ve všech oborech, a nejenak je tomu ve zdravotnictví. Podívejme se tedy do čísel, která nám statistici připravili. Dozvíme se z nich, že v České republice je v nemocničních transfuzních zařízeních registrováno asi 250 tisíc pravidelných dárců krve a ročně přibude kolem 30 tisíc dárců nových. Oba tyto číselné údaje mohou působit pozitivně, ale když vyjdu z praxe Petra Eliáše, musím jim dát nějaký kontext, srovnání. A v něm už narazíme - podle doporučení odborníků by měl celkový počet dárců krve činit alespoň 300 tisíc osob a počet prvodárců přibližně 35 tisíc osob ročně, aby se pokryl přirozený úbytek (daný věkem a nemocemi), a posílil se tak celkový počet dárců.

V Česku dnes tedy chybí nejméně 50 tisíc dárců a to je hodně, opravdu hodně krve. Stávající počet dárců ještě dokáže pokrýt potřeby pacientů, ale chybějí rezervy pro případ mimořádného výdaje - můžeme si třeba vzpomenut, jak se v době pandemie v některých nemocnicích zásoby „tekutého zlata“ tenčily. „Nemocnicím cenná tekutina často chybí, hlavně v létě, kdy je nejvíce zraněných. I to je důvod, proč Světový den dárců krve, který se každý rok připomíná 14. června, využívá Český červený kříž, krevní centra a transfuzní stanice k poděkování pravidelným dárcům a zároveň k lákání nových,“ říká Zuzana Dufková, ředitelka Oblastního spolku Českého červeného kříže Praha 7.

I přesto, že v systému chybějí desítky tisíc dárců krve, ještě donedávna nesměla žádná transfuzní stanice brát krev od sexuálně aktivních homosexuálů. To se změnilo s 1. červencem roku 2024, kdy Ministerstvo zdravotnictví upravilo podmínky a krev nyní mohou darovat i gayové, kteří mají pohlavní styk, ale vyvarují se rizikových praktik. Ačkoli sexuální orientace nebyla ani dříve přímým

kritériem, vedľa k vyloučeniu gayů kvôli šesťmesačnému zákazu darovania po pohlavním styku. Nyní má teda možnosť každý zdravý Čech, ktorý chce dať krev. Nová ministerská metodika zohľadňuje požiadavku na individuálne posúdenie rizik väzaných na sexuálne aktivity u každého zájemcu o darovanie, a to aniž by bolo kritériom pohlaví alebo sexuálne orientácie.

Jak zistiť krvnú skupinu zdarma?

Na moment se od statistiky odchýlíme, než se k ní zase vrátíme. Víte, jakou krvní skupinu máte a jaká je u nás nejvzácnější? Krev se od sebe liší přítomností antigenů, podle kterých se dělí do skupin A, B, AB a 0, a takzvaným Rh faktorem, jenž je pozitivní, nebo negativní. Obě kritéria se dědí po rodičích a určují, jaký typ krve může člověk v případě nutnosti transfuze přijmout. V České republice je nejčastěji rozšířenou krvní skupinou A, kterou má asi 40 až 44 % osob. Skupina 0 koluje v těle 30 až 34 % obyvatel Česka. Za ní se zastoupením 18 až 20 % následuje skupina B. Nejvzácnější je AB, tu má jen 8 až 9 % zdejší populace. Celosvětově je skupina A nejvíce rozšířena v Evropě, skupina B zase v Asii, AB například v Bangladéši, 0 je pak dominantní na americkém kontinentu. Pokud máte krev skupiny 0, tak si vás v odběrovém centru budou hýčkat o to víc, protože jste takzvaným univerzálním dárce. Pokud máte krev skupiny AB, jste zase univerzálním příjemcem.

Jaká je vaše krvní skupina, vám zdarma řeknou po kontrolním odběru, a pro zapomětlivé – najdete ji vepsanou do legitimace dárce krve. Myslíte si, že znát svoji krvní skupinu je sice fajn, ale k čemu to v praxi budete potřebovat? Především při operacích pro případ transfuze. Kdo může dostat jakou krev, je totiž tak trochu věda. Například nositel krvní skupiny A nesmí přijmout krev skupiny B, protože by proti ní tvořil antiB protilátky. To samé platí i v opačném případě.

Služba nemocnému

Svou krev darujeme, abychom nemocnému člověku pomohli zachránit zdraví nebo dokonce život, ne proto, abychom ohrozili zdraví nebo život svůj nebo bezpečnost příjemce krve či transfuzního přípravku. Darovat svou krev proto bohužel nemůže každý. Rizik pro nemocného existuje celá řada, a proto je velká pozornost věnována výběru vhodných dárců. Společnost tedy můžeme rozdělit do skupin na ty, kteří darovat chtějí a nechťejí – a z těch, kteří o dárcovství uvažují, pak na ty, kteří vhodnými dárce jsou či nejsou. Je nutné mít stále na zřeteli, že darovat krev není právo, je to služba nemocnému. O tom, kdo darovat krev může, a naopak kdo nemůže, se více dočtete v samostatném boxu. Pokud patříte mezi ty šťastlivce, kteří jsou zdraví a k dárcovství způsobilí, pak byste o něm měli alespoň uvažovat – rozhodnutí je ale jen na vás.

Kde darovat krev v Praze

Ústav hematologie a krvní transfuze

→ www.uhkt.cz

Všeobecná fakultní nemocnice v Praze 2

→ www.vfn.cz

Všeobecná fakultní nemocnice na Zbraslavi

→ www.vfn.cz

Fakultní Thomayerova nemocnice s poliklinikou

→ www.ftn.cz

Ústřední vojenská nemocnice Praha

→ www.uvn.cz

Fakultní nemocnice Královské Vinohrady

Dobré je dopředu si zjistit, jak proces odběru probíhá a co obnáší. Možná vás překvapí, že netrvá dlouho a přináší řadu benefitů. V další části se společně, alespoň pomyslně, vydáme do Ústřední vojenské nemocnice (ÚVN) a celý proces si projdeme krok za krokem. Na darování krve je dobré se připravit už den předem, a to vynecháním alkoholu a tučného jídla. Vhodné je i pít dost vody, protože ta pomáhá k hladšímu a rychlejšímu odběru. Den předem bychom se neměli příliš fyzicky namáhat, což platí i pro cvičení. Zažitý mýtus praví, že se na krev chodí na lačno – v případě darování krve je ale před odběrem naopak doporučena lehká snídaně. V ÚVN není třeba se na odběr krve registrovat (pro odběr plazmy je naopak registrace nutná), v jiných zařízeních tomu může být ale jinak. V den odběru už jen stačí přijít na místo, předložit legitimaci dárce krve a vyzvednout si dotazník. V případě prvního darování vám legitimaci vystaví po prvním odběru.

Nejdřív pár kroužků

Věřte nebo ne, ale nejvíce úsilí vám při darování krve zabere vyplňování dotazníku. Po čase se však otázky naučíte prakticky nazpaměť a s vyplňováním už žádný problém mít nebudete. Dotazník se ptá na zdravotní stav, ale i na termín posledních nemocí, užívání léků, nebo zda neměl dárce v posledních týdnech zakousnuté klíště. Trvale jsou z darování vyloučeni lidé se žloutenkou, HIV, ale i ti, kteří v letech 1980 až 1996 žili déle než 12 měsíců v Anglii a Francii. Důvodem je riziko přenosu nemoci šílených krav, které v těle může číhat i bez zjevných příznaků.

Následuje malý odběr krve z prstu, jehož cílem je zjistit, zda je dárce dostatečně fit na darování plné krve nebo plazmy. Než vám personál změří teplotu a tlak, je tato odebraná krev vyhodnocena a z tiskárny se sune papír, který rozhodne, zda dneska k odběru půjdete, či nikoli. Nemusíte se toho bát, v naprosté většině případů budete k odběru připuštěni. A nerozhoduje o tom potisknutý papír, ale doktorka, která vás uvítá ve vedlejší kanceláři – vždy s úsměvem a vděčností. Konzultace trvá jenom chvilku, a když opouštíte místnost, už žádné obavy nepocítujete.

A jde se na to. Ani se nenadějete a už sedíte na odběrovém křesle. Vyberete si ruku, ze které bude odběr proveden. Pro nerozhodné dárce krve mají sestřičky jednu dobrou radu – stačí ruce střídát. Odběr trvá krátce, obvykle méně než deset minut – to záleží na každém dárci. A zkušený již vědí, že žádnou bolest cítit nebudete. Otrlejší dárce pohledem zkoumají vpich, já raději pozoruji ruch v místnosti. Vedle vás většinou někdo sedí, s kým můžete prohodit pár slov. Taky personál s vámi po celou dobu komunikuje a průběžně zjišťuje, zda se vám nedělá špatně. Nebojte, vám se špatně neudělá, a kdyby náhodou ano, není ostudou si v křesle ještě chvilku posedět a počkat, až se budete cítit dobře.

Párky, teplé párky!

Samozřejmě přeháním, ale slovo párek uslyšíte v průběhu odběru několikrát. Nováčka to překvapí, zkušený dárce již vědí. Sestřička vám medovým hlasem opakuje: „Už to budete mít za sebou a můžete jít na párek,“ a podobně. Je tomu skutečně tak – po odběru většina dárců míří k pultu, kde vám naservírují právě tuto pochoutku. K ní kávu, šťávu nebo čaj. Představa, že do sebe po odběru krve láduji uzeninu, mi není úplně příjemná, a tak raději sáhnou namísto párků po čokoládě.

Výhody darování krve

Pravidelné dárce čeká množství benefitů. Když chodíte dlouho, tak se vaše motivy možná v čase promění. Jako dárce jsem začínal v osmnácti letech, jen co to bylo možné. V jedné krajské nemocnici jsem za odběr získal stravenku, kterou jsem jako puberták bezmyšlenkovitě vyměnil „na černém nemocničním trhu“ za krabičku cigaret, a den volna ve škole. Dnes je má motivace už úplně jiná – zcela jednoduše je to pocit, že dělám něco správně. Ten se nedá nahradit ničím jiným. Každý má ale motivy svoje a žádný z nich není špatný.

„Chodím darovat už od roku 2018,“ svěřuje se kolega dárce z vedlejšího křesla. „Tenkrát jsem se domluvil s kolegy v práci a chodili jsme společně. K darování plné krve jsem si přidal i darování plazmy. Snažím se chodit, co nejčastěji to jde. Teoreticky by to vycházelo desetkrát ročně, ale vstupují do toho nachlazení, dovolené v zahraničí a zakousnutá klíšťata, takže je to v reálu méně,“ popsal pravidelný dárce Samko, který má doma už zlatou plaketu prof. MUDr. Janského za více než 40 odběrů (o ocenění dárců podle počtu odběrů se dočtete v samostatném boxu). Na darování si pochvaluje pravidelnou kontrolu zdravotního stavu, dobrou snídani (Samko se na rozdíl ode mne na vyhlášené párky těší), den volna, ale i odpočet základu daně a příspěvky od pojišťovny v řádu tisíců korun.

Strach z jehly lze překonat

Máme po odběru a u snídani se k našemu rozhovoru přidává další dárce. „Snažil jsem se přemluvit svoji ženu, aby chodila taky, ale ona se jehel bojí,“ říká od vedlejšího stolu dárce, jehož jméno jsem si bohužel nezapamatoval. „Vždyť to vůbec nebolí a na krev se dívat nemusí. Velkou roli hraje psychika, často už od dětství,“ shodujeme se všichni tři. Nezbývá než zkusit se svým strachem bojovat, ale pokud máte opravdu velmi silné obavy, které vás traumatizují, nemá smysl lámat to přes koleno. Následná nevolnost by pak klidně mohla trvat několik hodin, pouhou vůlí strach překonat občas prostě nejde.

Půlhodina uteče jako voda a už si sundávám gumové návleky, dostávám razítko do průkazu a čas od času s díky dostanu na cestu ještě nějaký ten dárek – třeba lahev medicínálního vína, které vám na začátku možná tolik chutnat nebude (slovo „víno“ v názvu je přece jen trochu zavádějící), ale já jsem si tu železitou chuť nakonec oblíbil a dnes již na ni nedám dopustit.

A když už s dobrým pocitem ÚVN opouštíte, tak proč se rovnou nezapsat do registru dárců kostní dřeně – bolet vás to nebude, je to jen kapka krve nebo sěr z dutiny ústní. S každým nově zapsaným dárce, se jiným lidem zvyšuje šance na život. Podmínky darování jsou však přísnější.

Darování krve (téměř) pro každého

Dárci krve musí být víc než 18 a méně než 65 let, musí vážit více než 50 kg, být v dobrém zdravotním stavu a bez rizik infekčních chorob. Jestliže darujeme poprvé, nesmí nám být přes šedesát let.

Pokud právě akutně trpíme nemocí, krev darovat nemůžeme. Měsíc bychom měli počkat poté, co jsme měli přísáté klíště. Pokud jsme měli opar, musíme odložit odběr krve alespoň o týden. Půl roku nelze darovat krev, jestliže jsme si pořídili tetování nebo piercing. Vyčkat je vhodné také po návratu z exotických zemí.

Darování krve není vhodné ani v případě některých chronických nemocí, jako je lupénka, cukrovka na inzulínu, těžká alergie nebo celiakie, krev by neměli dávat lidé léčení antidepressivy. Samozřejmě ani lidé závislí na omamných látkách včetně alkoholu. Ženy by neměly dávat krev devět měsíců po porodu nebo půl roku po ukončení kojení.

Co se se mnou děje po odběru?

Krev je komplikovaná směs s mnoha různými funkcemi. V momentu odběru darujeme asi 10 procent jejího celkového objemu ve svém těle. Jedná se vlastně o 450 ml vody obsahující různé bílkoviny a buňky. A také hemoglobin, který přivádí kyslík do našich tkání. V průběhu tělesného výkonu je kyslíku potřeba daleko víc, a pokud je v krvi hemoglobinu nedostatek, metabolismus funguje v nižší intenzitě. Proto je doporučeno po odběru odpočívat. Věřte, že ten den volna z práce uznaný většinou zaměstnavatelů za úspěšný odběr není pro nic za nic.

Další cesta krve

Po odběru si pak každý jdeme vlastní cestou. Já na tramvaj, krev se zpracovává na erytrocyty (červené krvinky), plazmu a eventuálně trombocyty (krevní destičky). Přitom plazma se rutinně zamrazuje a ukládá do karantény, která trvá 4 až 6 měsíců. „Interval záleží na typu použitých testů, kterými se vyšetřuje přítomnost infekčních markerů sledovaných klinicky významných infekcí (HIV, hepatitida B a C, syfilis). Erytrocyty a trombocyty jsou po tomto vyšetření uvolněny ke klinickému použití pochopitelně pouze tehdy, pokud jsou výsledky vyšetření negativní. Erytrocyty ani trombocyty karanténou neprocházejí,“ píše se v odborné literatuře.

Po uplynutí 4-6 měsíců, pokud jsou výsledky prvního odběru následujícího po uplynutí uvedené doby negativní, je plazma uvolněna z karantény a lze ji podat pacientovi. Plazma, která se nehodí k přímému podání, se posílá k dalšímu zpracování, tedy k výrobě léčiv a k dalším testům, které provádí zpracovatel plazmy.

Riziko rozvoje nežádoucích reakcí, které se mohou rozvinout po podání transfuzního přípravku pacientovi, se nemocnice snaží minimalizovat výběrem dárce - vzpomeňte na ten trochu nezáživný dotazník a odpusťte mu. Bez něj to nepůjde. Posuzuje se, zda lze dárce přijmout k odběru, nebo ne, a samozřejmě se také každý odběr testuje, jak už bylo zmíněno, na známky infekcí metodou průkazu protilátek a metodou testování nukleové kyseliny (DNA nebo RNA) virového původce infekce. Další cestou ke snížení rizika rozvoje nežádoucí reakce po transfuzi je způsob zpracování odběru na transfuzní přípravky, eventuálně další opatření, jako je deleukotizace, ozáření, promytí a podobně.

Potřeba databáze dárců krevních složek

Stále si nejste jistí, jestli je darování krve pro vás tím pravým? Můžete využít konzultace s odborníky, kteří zodpovědí vaše otázky a zajistí, aby darování probíhalo bez komplikací. S radou rádi přispějí jak na transfuzních odděleních, tak můžete využít péče Českého červeného kříže, který je zapojen do organizace a podpory systému dárcovství.

„Jedním z aktuálních projektů, které by významně usnadnily evidenci a ocenění dárců, je vytvoření databáze bezpříspěvkových dárců krevních složek. Tato databáze by pomohla nejen dárčům, kteří často čelí administrativním komplikacím při dokládání svých odběrů, ale i organizacím zajišťujícím dárcovský systém,“ říká Dufková. „U nás již pracujeme na vývoji takové databáze, která by měla umožnit rychlejší a efektivnější správu údajů o odběrech a dárcích. Tento projekt však vyžaduje finanční podporu. Pokud budete chtít, můžete přispět na jeho realizaci na účet naší organizace. Vaše podpora napomůže tomu, aby systém dárcovství fungoval ještě o něco lépe a motivoval více lidí k této neocenitelné pomoci,“ vyzývá ředitelka sedmičkového ČČK.

Nazujte kecky, vyhrňte rukávy

Začít darovat krev je stejně snadné, jako když začnete běhat. Nejprve to bude chtít trochu přemlouvání, ale nakonec si zvyknete a už u toho zůstanete. Prostě si ráno nazujete kecky a vyjdete ze dveří. Na každém transfuzním oddělení vás rádi přijmou bez předchozího objednání. Prvodárci i zkušení matadoři projdou kolečkem procedur a vyplněním dotazníku rychle. Celý systém funguje stejně hladce a bezchybně jako odbavení pasažérů na letišti. Bez dlouhých prostojů vás posílají z jednoho stanoviště na druhé, takže bez bloudění nakonec dorazíte na odběr a snídani. A nebojte, před odběrem nemusíte být v nemocnici o dvě hodiny dřív. Celý proces můžete zvládnout za třicet minut, navíc odcházíte s pocitem, který zlatem nevyvážíte.

Darování krve a jejích složek je dar, který nelze nahradit. Až se budete rozhodovat, myslete také na to, že každý odběr může zachránit několik životů a dát naději rodinám, které čelí obtížným chvílím. I když vás naše společnost může někdy nemile překvapit, musíme stále věřit (a doufat), že zůstane solidární a připravená pomáhat, jako tomu vždy bylo při živelních katastrofách nebo pandemiích. Věřme v to lepší v nás.

Přijďme darovat naději společně

Samota je dar, ale nesmí se stát osamělostí, píše Diana Rykrová na stránkách tohoto vydání Hobuletu. Osamělost je vážný problém, se kterým se můžeme vyrovnat různě. Proč se tedy nestát součástí komunity dárců, komunity srdečných lidí se smyslem pro odpovědnost? „Darování krve není jen o záchraně životů – je to o budování lidskosti a spojení s těmi, kteří to nejvíce potřebují,“ uzavírá Zuzana Dufková.

KVÍZ

Co víte o krvi a o jejím darování? Otestujte si své znalosti:

1. Čemu se říká tekuté zlato?

- a/ krevní plazmě
- b/ bílým krvinkám
- c/ červeným krvinkám

2. Víte, jak dlouho trvá dárcovský odběr krve?

- a/ přibližně hodinu a půl
- b/ přibližně 50 minut
- c/ do 15 minut

3. Jak dlouho trvá odběr krevní plazmy?

- a/ stejně dlouho jako odběr krve
- b/ zhruba tři hodiny
- c/ až 60 minut

4. Kolik darování krevní plazmy je potřeba, aby se vyrobil dostatek léků pro roční léčbu jednoho pacienta s hemofilií (geneticky podmíněné onemocnění projevující se poruchou srážlivosti krve)?

- a/ 900 darování
- b/ 130 darování
- c/ 1200 darování

5. Ve kterém roce a kde v Evropě byla poprvé odebrána krevní plazma?

- a/ v roce 1908 v Praze
- b/ v roce 1964 ve Vídni
- c/ v roce 1915 ve Vídni

6. Jaká jsou základní doporučení pro dárce před odběrem krevní plazmy?

- a/ dárce by měl přijít dobře najedený i zavodněný
- b/ při odběru krevní plazmy nezáleží na tom, zda dárce jedl, nebo nejedl
- c/ dárce musí přijít nalačno

7. Jak často je možné darovat krevní plazmu?

- a/ krevní plazmu mohou dárce darovat jednou za dva týdny
- b/ krevní plazmu může dárce darovat každý druhý den
- c/ krevní plazmu může dárce darovat každý druhý měsíc

8. Kdo byl český lékař Jan Janský?

- a/ Jan Janský v roce 1915 vynalezl separátor, který se využívá při odběru krevní plazmy
- b/ Jan Janský je současným významným propagátorem dárcovství krve
- c/ Jan Janský v roce 1907 objevil čtyři základní krevní skupiny

9. Který typ krve, tedy která krevní skupina je u nás nejčastější?

- a/ skupina B
- b/ skupina A
- c/ skupina 0

10. V červnu si každoročně připomínáme:

- a/ mezinárodní týden dárce krevní plazmy
- b/ Světový den dárců krve
- c/ Světový den boje s leukemií

Odpovědi:

1. a/ Říká se jí tak kvůli zlatavé barvě a nezaměnitelnosti. Využívá se k výrobě léků a celý proces od darování až po dodání léku nemocnému člověku trvá 7 až 12 měsíců.
2. c/ Odebírá se zhruba 450 ml krve a ročně je možné provést u muže 4 odběry (výjimečně 5) a u žen 3 (výjimečně 4).
3. c/ Odběr plazmy trvá déle než odběr samotné krve. V případě krevní plazmy je totiž potřeba od ní oddělit krevní buňky, které se následně vrací zpět do těla.
4. c/ Jen v ČR žije přes tisíc hemofiliků. Poptávka po krevní plazmě celosvětově roste, vyrobit ji uměle ale nelze. Na výrobu léků pro pacienty s vážným onemocněním je proto potřeba každého nového dárce.
5. b/ Před 60 lety společnost Immuno AG, předchůdce dnešní společnosti BioLife, otevřela první soukromé plazmaferetické centrum.
6. a/ Dárci by se ale den předem a v den odběru měli vyvarovat tučných stravy. Plazma po ní totiž může obsahovat velké množství tukových buněk a pak nemusí být vhodná k výrobě léků.
7. a/ Krevní plazmu můžou Češi darovat každých 14 dní. Plazma se v těle dárce nahradí do 48 hodin.
8. c/ Značení krevních skupin A, B, AB a 0 se ustálilo až ve třicátých letech. Dárci krve dnes dostávají ocenění, které je po Janu Janském pojmenováno.
9. b/ Krevní skupina A se v Česku vyskytuje ve 40 až 44 % případů.
10. b/ Světový den dárců krve si každoročně připomínáme 14. června.

Na co přispívají pojišťovny dárcům

Všeobecná zdravotní pojišťovna

- Za aspoň jeden letošní odběr mohou aktivní dárce získat příspěvek tři tisíce korun na rehabilitační/rekondiční aktivity, které nejsou hrazené z veřejného zdravotního pojištění, například masáže, sauna, plavání, jóga/pilates, solná jeskyně, kryokomora, otužování atd.
- Za dva letošní odběry mohou lidé čerpat další příspěvek tisíc korun na dentální hygienu.
- Celkem si aktivní dárce může zažádat o čtyři tisíce korun.
- Neaktivní dárce (je držitelem pamětního listu ocenění za 10 bezplatných odběrů) může získat příspěvek ve výši 500 korun na masáže, saunu, plavání, jógu/pilates atd.

Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra

- Za pět odběrů plné krve lze získat 5000 korun na lázeňskou léčebně-rehabilitační péči či vybrat z alternativních možností za až 2000 korun.
- Za dva odběry dárce dostane 250 korun na vitaminy a minerály pro regeneraci těla.

Vojenská zdravotní pojišťovna

- Za každý 3. odběr až 500 korun.
- Za 10 odběrů 500 korun.
- Za 20 odběrů 1000 korun.
- Za 40 odběrů 1500 korun.

- Za kostní dřev 5000 korun.
- Lze využít na optiku či laserovou operaci očí. Nelze použít na estetické služby, péči o zuby, pohybové aktivity, masáže, saunu atd.

Význam dárcovství krevních složek

Vedle klasického darování plné krve existuje možnost darovat jednotlivé krevní složky, jako je plazma, krevní destičky nebo červené krvinky. Tyto cílené odběry umožňují efektivnější využití darované krve v medicíně. Každý typ darování je stejně důležitý a umožňuje zdravotnictví reagovat na specifické potřeby pacientů.

- Plazma se používá při léčbě popálenin, šokových stavů nebo u pacientů s poruchami srážlivosti.
- Krevní destičky jsou klíčové pro pacienty s leukemií nebo jinými onkologickými diagnózami.
- Červené krvinky pomáhají při akutní ztrátě krve, například po operacích nebo úrazech.

Co pro dárce dělá Český červený kříž?

Český červený kříž nejen organizuje a podporuje systém dárcovství, ale také motivuje a oceňuje dárce. O plaketě prof. MUDr. Janského slyšel snad každý pravidelný dárce krve. Podle počtu odběrů můžete získat:

- Plakety prof. MUDr. Janského: bronzová (10 odběrů), stříbrná (20 odběrů), zlatá (40 odběrů).
- Zlatý kříž 3., 2. a 1. stupně: 80, 120 a 160 odběrů.
- Medaile ČČK Za záchranu života: pro dárce, kteří výrazně překročili běžnou praxi.

Oblastní spolek Českého červeného kříže Praha 7

Janovského 29, Praha 7

www.cckpraha7.cz

e-mail: praha7@cervenykriz.eu

tel.: 220 878 928

<https://www.praha7.cz/jaky-je-smysl-kapky-kdyz-studanka-vysycha>