



Regionaalhaigla

Verekeskus

Tule doonoriks!

Iga vereloovutus aitab
päästa kellegi elu



Väikesest heateost algavad suured...

Eesti haiglate patsiendid vajavad doonoriverd iga päev, sest verd ei ole võimalik tööstuslikult toota ja vere ainsaks allikaks on teine inimene. Verd loovutades on Sul võimalus aidata paljusid eluohtlikus seisundis inimesi. Doonorivere toel on võimalik teha ka paljusid operatsioone, mida muidu ei saaks suure verekaotuse riski tõttu sooritada.

Loovutades verd saame olla kindlad, et Eesti haiglate verevarud on piisavad. Verepuudus on meie kõigi ühine mure, sest abivajaja rolli võivad õnnetu juhuse tõttu sattuda ka meie sõbrad, lähedased ja tuttavad ning doonorivere olemasolust võib ühel päeval sõltuda ka meie enda elu.

Eestis on doonorlus vabatahtlik ja tasustamata. Doonorite kavatsused peavad verd andma tulles olema omakasupüüdmatud ning tulene-ma siirast soovist teisi aidata.



Tule doonoriks, kui oled:

- 18–60-aastane;
- kehakaaluga üle 50 kg;
- terve, puhanud ja söönud (vältida tuleks rasvarikkaid toite).

Mehed võivad verd loovutada kord kahe kuu jooksul, naised soovitatavalt kord kolme kuu jooksul. Arsti loal võib püsidoonor anda verd 65. eluaastani.

Sa ei sobi ajutiselt doonoriks, kui:

- põed hetkel mõnda haigust;
- tarvitad ravimeid, mis takistavad vereloovutust. Vitamiinid, toidulisandid ja rasestumisvastased vahendid ei takista vereloovutust;
- oled tarvitanud vereloovutusele eelneval või samal päeval alkoholi;
- oled viimase aasta jooksul reisinud eksootilistes riikides, kus esineb malaariat või muid Eestis harva esinevaid nakkusi;
- Sulle või Sinu partnerile on tehtud viimase 4 kuu jooksul vereülekandeid, oled läbinud nõelravi, lasknud teha tätoveeringuid või naha augustamisi.

Naised ei tohi verd loovutada raseduse ajal, 6 kuud pärast sünnitust ja rinnaga imetamise ajal.

Sa ei sobi doonoriks, kui oled:

- nakatunud HI-viirusega või arvad, et võid olla HI-viiruse kandja;
- põdenud või nakatunud B- või C-hepatiiti või arvad, et oled hepatiidiviiruse kandja (NB! A-hepatiidi puhul võib verd loovutada aasta pärast tervenemist);
- olnud süstitavate narkootikumide tarvitaja;
- seksinud raha või narkootikumide eest;
- omad rohkearvuliselt seksuaalpartnereid.

Vereloovutamise piirang **4 kuud** kehtib inimestele, kes on olnud viimase aasta jooksul seksuaalkontaktis eelpool mainitud nakkusohtliku riskigruppi kuuluva inimesega.

Mehel, kes on olnud seksuaalkontaktis teise mehega on vereloovutamine lubatud **4 kuu** möödumisel viimasest seksuaalkontaktist. **4-kuuline** piirang on ka naisele, kelle meespartneril on olnud kontakt teise mehega.

Selleks, et kindel olla, kas Sa võid verd loovutada või kui Sul on kahtlusi oma tervisliku seisundi suhtes, palun tutvu lisainfoga verekeskus.ee/doonorile/nouded-doonorile/ või helista meile verekeskusesse telefonidel 617 3001 või 664 0470.



Doonorivere kasutamine

Kuna tänapäeva meditsiin ei kasuta raviots-tarbeks täisverd, vaid sellest valmistatud verekomponente, saab ühe doonori loovutatud verest abi mitu patsienti.

Täisverest valmistatakse verekeskuses kolme põhikomponenti:

- erütrotsüütide (punaliblede) suspensiooni – kasutatakse operatsioonidel, verejooksude puhul, kehvveresuse raviks;
- värskest külmutatud plasmat – sisaldab valke ja hüübimisaineid. Plasmapreparaadid on näidustatud hüübimishäirete korral, põletuste puhul ja massiivsete verejooksude korvamiseks;
- trombotsüütide (vereliistakute) kontsentraati – kasutatakse trombotsüütide vähesusest tingitud veritsuste puhul. Trombotsüütide kontsentraatide ülekannet tehakse vere- ja maksahaiguste, vähktõve, põletuste ja suure verekaotuse korral.



Doonorivere säilitamine

Enamik doonoriverest valmistatud verekomponentidest säilib vaid lühikest aega. Seega vajab verekeskus pidevalt doonorite abi verevarude täiendamiseks ja uuendamiseks. Meie eesmärk on optimaalsete verevarude tagamine ning doonorivere säästlik kasutamine.

Trombotsüütide kontsentratsioon säilib kuni 7 päeva, erütrotsüütide suspensioon kuni 35 päeva ja värskelt külmutatud plasma -25°C juures kuni 3 aastat.

Eritellimusel valmistatavate verekomponentide kasutusaeg võib olla kõigest kuni 6 tundi. Seetõttu on väga oluline verekeskuse ning haiglate koostöö.





Aferees

Afereesidoonoriks sobib pikaajaline ja regulaarne doonor.

Aferees tähendab teatud vererakkude või plasma eraldamist täisverest. Verekeskuses teostatakse plasmafereesi ja multikomponentafereesi protseduure.

Näiteks vajab patsient verejooksu peatamiseks sellist hulka trombotsüüte, mis sisalduvad neljas täisvere doosis. Afereesi abil on võimalik saada need korruga ühelt doonorilt. Doonori trombotsüütide arv kontrollitakse enne afereesi ja seade määrab, kui palju tohib neid ära võtta, et protseduuri lõppedes ei oleks neid doonori veres alla normi. **Kuna inimese trombotsüütide arv on tavaliselt tunduvalt kõrgem, kui on vaja normaalse hüübimise tagamiseks, saab ta probleemideta anda koguse, mida on vaja teise inimese aitamiseks.**

Protseduur on doonorile ohutu! Afereesi-protseduuride vaheline aeg on minimaalselt 2 nädalat. Enamasti kutsutakse afereesidoonor siis, kui haiglad on vastavast vajadusest teavitanud.

Oled teretulnud avaldama soovi hakata afereesidoonoriks. Sobivuse afereesiks otsustab meditsiinitöötaja meditsiinilise läbivaatuse käigus.

Vere vajadus

Eestis on vähem doonoreid, kui on tarvis, et katta igas olukorras haiglate verevajadus.

Kõige enam on Eesti elanikest A Rh positiivse (30,8%), O Rh positiivse (29,5%) ja B Rh positiivse (20,7%) veregrupiga inimesi. Teised veregrupid on esindatud vähem kui 10% elanikkonna hulgas – AB Rh positiivne (6,3%), A Rh negatiivne 4,5%, O Rh negatiivne 4,3% ja B Rh negatiivne (3,0%). Kõige vähem esineb Eestis AB Rh negatiivset veregruppi (0,9%). Verekeskus vajab aga ühtviisi kõikide gruppide verd, sest nii doonorite kui vereülekannet vajavate inimeste hulgas on veregruppide jaotumine ühesugune ning piisav varu on vajalik nii haruldase kui sageli esineva veregrupiga inimeste vajaduste katmiseks.

Erilises olukorras on O Rh negatiivse veregrupiga inimesed, sest nemad on „universaalsed doonorid“ st nende punalibled sobivad ülekaneks kõikidele patsientidele. Sellist asendamist kasutatakse siis, kui ülekanega on nii kiire, et ei jõuta patsiendi veregruppi määrata. Samas sobib O Rh negatiivse verega patsiendile vaid tema enda veregrupi veri.



Seetõttu on nõudlus antud veregrupile haiglates püsivalt suur ning suur on ka koormus praegustele doonoritele.



Doonorivere uuringud ning doonorivere ohutuse tagamine

Vere ohutuse tagamiseks analüüsitakse iga veredoosi!

Vere kaudu levivaid haigusetekitajaid on palju. Doonoriverd uuritakse HI-viiruse, B- ja C-hepatiidi viiruse ning süüfilisetekitaja suhtes. Oluline on teada, et kui haigusetekitajad sisenevad organismi, on neid liiga vähe, et neid analüüsides tuvastada. Ajavahemikku, mil ei ole võimalik nakkustekitajaid veres kindlaks määrata, nimetatakse "aknaperioodiks". **Seetõttu on väga tähtis, et doonor oleks teadlik oma tervislikust seisundist, sooviks siiralt aidata abivajajat ning oleks aus nii küsitluslehe täitmisel kui ka meditsiinilisel läbivaatusel.** Doonorivere ohutuse tagamisel on oluline ka see, et Eestis on doonorlus vabatahtlik ja tasustamata. Riikides, kus doonorlus on tasuline, leitakse doonoriverest kuni kaheksa korda rohkem vere kaudu levivaid haigusetekitajaid kui tasustamata doonorluse puhul.



Kui analüüside tulemused nõuavad järelkontrolli, kutsutakse Sind kordusanalüüsidele. Veredoos, milles leitakse nakkustekitaja, hävitatakse.

Igal veredoonoril määratakse veregrupp erinevates süsteemides: ABO-, RhD-, Kell-süsteem.

Vereloovutuseks valmistumine

Selleks, et vereloovutus oleks ohutu nii Sinu kui ka patsiendi tervisele, hinda põhjalikult oma tervislikku seisundit enne, kui tuled verd andma. Vähimagi kahtluse korral konsulteereri verekeskuse arstiga või loobu seekord vereandmisest.

Vereloovutusele eelnevatel päevadel tuleb tarbida rohkesti mahla või vett ning süüa väherasvast toitu. Sobivaim aeg verd anda on 2–3 tundi pärast söömist. Suitsetada ei tohi paar tundi enne vereloovutust, sest verre sattunud nikotiini mürgine toime ohustab haigeid, eriti imikuid. Vereandmiseks on soovitatav varuda 45–60 minutit.

Verd andma tulles võta alati kaasa ID-kaart, pass või autojuhiluba!

Vere andmise viis sammu

1. Registreerimine ja küsitluslehe täitmine

Verekeskusesse tulles Sind esmalt registreeritakse ning kontrollitakse isikut tõendava dokumendi alusel. Seejärel täidad Sa iga kord küsimustiku oma tervisliku seisundi ja eluviiside kohta. Väga oluline on vastata kõikidele küsimustele ausalt. **Kui Sul tekib mõnele küsimusele vastamisel probleeme või kahtlusi, saad vastused vormistada hilisema meditsiinilise läbivaatuse käigus, kus saad vajadusel meditsiinitöötajalt nõu küsida.**

Lõpliku otsuse selle kohta, kas inimene sobib doonoriks, teeb meditsiinitöötaja vestluse ja meditsiinilise läbivaatuse käigus.

Doonorite andmebaas e-Doonor võimaldab Sul pärast kolmandat vereloovutust vaadata verekeskuse kodulehelt oma vereloovutuste ajalugu ja analüüside tulemusi, korrigeerida kontaktandmeid ning täita aja kokkukõhi küsimustik oma tervisliku seisundi ja eluviiside kohta juba enne vereloovutusele tulekut. Täidetud küsimustiku andmed kehtivad 7 (afereesi protseduuril 5) kalendripäeva, pärast seda need tühistatakse.





2. Doonori tervisliku seisundi ja eluviiside hindamine enne vereloovutust

Meditsiinilise läbivaatuse käigus hinnatakse Sinu sobivust doonoriks.

Teavita meditsiinitöötajat kindlasti kõikidest oma tervisega seotud kahtlustest, eelnevalt tarvitatud ravimitest, haigustest, seksuaalkäitumisest, hiljutistest välismaal viibimistest ja muudest andmetest, mis omavad tähtsust loovutatava vere ohutuse seisukohalt. Ka kõik Sinu esitatud küsimused on väga oodatud!

Verekeskuse meditsiinitöötajal on õigus Sind mitte lubada vereloovutusele, kui Sa keeldud vastamast küsitluslehe küsimus(t)ele ja/või meditsiinitöötaja esitatud lisaküsimustele. Pärast meditsiinilist läbivaatust kinnitad Sa esitatud andmete õigsust allkirjaga, tõendades ühtlasi, et oled saanud piisavalt informatsiooni doonorivere nakkusohutusest, oled nõus vereloovutusega ja, et Sinu veri on patsiendile ohutu ning lubad oma isikuandmete kasutamist verekeskuse töös.

Meditsiinilise läbivaatuse käigus määratakse sõrmeotsast võetavast veretilgast Sinu vere hemoglobiinisaldus. Hemoglobiini normväärtuseks on naistel 125-165 g/l ja meestel 135-180 g/l.

**Kõik Sinu isikuandmed ning Sinu kohta ole-
masolev meditsiiniline teave on konfident-
siaalne ning ei kuulu avalikustamisele kol-
mandatele isikutele.**

3. Vere loovutuse protseduur

Vahetult enne vere loovutust joo paar klaasi mahla või vett – see aitab tagada hea enesetunde pärast vere loovutust.

Vere loovutus toimub poollamavas asendis ning võtab aega 5–10 minutit. Doonorilt võetakse korraga 450 ml verd – see on olenevalt kehakaalust ainult 7–13% kogu vere kogusest. Plasma kogus taastub keskmiselt 24 tunni, vererakkude arv keskmiselt 3 nädala jooksul. Iga vere loovutuse ajal võetakse doonorilt verd ka analüüside läbiviimiseks. Pärast vere loovutust torkekohale seotav elastikside tuleb käele jätta vähemalt 4 tunniks.

**Tea, et Sa ei saa vereandmise käigus naka-
tuda viirushaigustesse, sest ohutuse tagami-
seks kasutatakse alati ainult ühekordseid ja
steriilseid vahendeid.**



4. Taastumine

Pärast vereloovutust ei ole soovitatav kohe kiiresti püsti tõusta, vaid paar minutit lamada. Anna endale taastumiseks aega umbes 10–15 minutit, kosuta ennast mahla, tee/kohvi ja küpsistega. Ära kiirustada lahkumisega! Kui tunned end nõrgana, puhka veidi kauem.

Soovitame tarbida rohkem vedelikku vahetult pärast vereloovutust ja ka järgnevatel päevadel. Vereloovutuse päeval tuleks vältida rasket füüsilist koormust, sealhulgas ujumist ja saunaskäiku.

Pärast vereloovutust samal päeval ei tohi tegeleda ohtlike elukutsete ja harrastustega, nt lennuki, kraana, rongi või bussi juhtimine, redelil või tellingutel ronimine, mägedes ronimine, sukeldumine jmt.

Väga harva võivad esineda vereloovutuse kõrvalnähud:

- nõrkus, iiveldus või teadvusekaotus (tavaliselt lühiaegne, ega kahjusta doonori tervist);
- verevalum torkekohas;
- tugev valu käes, kui nõel on punkteerimisel riivanud veeni läheduses olevat närvi.



Kõrvalnähtude vältimiseks järgi verekeskuse antud nõuandeid! Kõrvalnähtude ilmnemisel pöördu verekeskuse personali poole või lähimasse meditsiinasutusse.

5. Verekeskuse informeerimine pärast vereloovutust

Kui saad teada, et vereloovutuse ajal võis Sinu veri olla ohtlik, helista kohe verekeskusesse! Verekeskust tuleb informeerida ka sel juhul, kui Sul tuvastatakse 12 kuu jooksul pärast vereloovutust verega ülekantav nakkushaigus. Verekeskus vajab sellist teavet annetatud doonorivere ohutuse tagamiseks ning patsientide tervise kaitseks!

Tea, et igas vereloovutamise etapis on Sul õigus vere andmisest loobuda ning samuti mitte lubada juba annetatud vere kasutamist!



Vereloomutuskohad Tallinnas

Põhja-Eesti Regionaalhaigla verekeskusel on Tallinnas kaks vereloomutusk kohta: Estonia pst 1 ning Ülemiste doonorikeskus Valukoja 7.

Põhja-Eesti Regionaalhaigla verekeskus

Estonia pst 1, TALLINN

Registratuur: **617 3001**



Ülemiste doonorikeskus

Valukoja 7, Karl Papello maja 1. korrusel, TALLINN

Registratuur: **664 0470**



Lisaks toimuvad igal tööpäeval verekeskuse väljasõidud nii Tallinnas kui ka mujal Eestis. Informatsiooni meie doonoripäevade toimumisest leiad alati verekeskuse kodulehelt verekeskus.ee. Lisainformatsiooni saad ka e-posti teel verekeskus@regionaalhaigla.ee või ülaltoodud registratuuride telefonidel.



@DoonoridjaSobrad



**Doonorid
ja Sobrad**

verekeskus.ee



@verekeskus