

NEXT #blood #FLUENCER



Episodul 7. Donarea de sânge și grupa A

Tu îți cunoști grupa de sânge? Este foarte important să îți știi grupa de sânge, din cel puțin 2 motive:

- Pentru a primi și a dona sânge. În cazul **transfuziilor**, cunoașterea grupei de sânge este esențială, pentru că dacă se folosește un alt tip de sânge se poate ajunge la complicații și chiar la deces.
- Cunoașterea grupei sanguine (prin analiză de laborator) este esențială și în cazul unei **sarcini** (grupa de sânge a tatălui și grupa de sânge a mamei, cât și Rh).

Determinarea grupei de sânge și a Rh-ului este simplă, se obține din sângele recoltat din deget sau din venă. Nu este nevoie de o pregăti-

re specială și nici nu este influențată de alimentația din cursul dimineții.

Sistemul ABO: este sistemul care are la bază 2 aglutinogene (antigene) (A, B) și 2 aglutinine (anticorpi) (anti-A și anti-B).

Sistemul Rh: clasifică sângele uman în funcție de prezența sau absența unor proteine pe suprafața hematiilor. Sistemul Rh ține seama de cea mai importantă proteină: factorul D (antigenul D). Dacă pe membrana hematiilor unei persoane este identificat antigenul D, atunci se consideră că persoana este Rh+ (pozitiv), dacă nu este identificat antigenul D se consideră că persoana este Rh- (negativ).

Există și alte sisteme de clasificare a grupelor de sânge: Kidd, Kell, Duffy, MNS și Lewis.

Bine de știut despre grupa A

- Grupele de sânge sunt determinate **genetic**. Orice copil poartă genele amestecate, într-un mod aleator, de la mamă și de la tată. Nu există o formulă universală de calcul a probabilității. De exemplu, o persoană cu grupa de sânge A poate să aibă în codificarea genetică, care duce la expresia de A, fie AA, fie AO. Să zicem că această persoană e unul dintre părinți. Dacă celălalt părinte are tot A, și el, la rândul său, poate să aibă AA sau AO. Din combinațiile posibile, între aceste bucăți genetice, grupa de sânge a copilului poate să fie A sau O.

- În România, **cea mai frecventă este grupa de sânge A**, cunoscută și ca A II, cu Rh pozitiv. Există zone din lume unde alte grupe de sânge sunt mai comune. Cele mai rare grupe de sânge la noi în țară sunt: AB cu Rh negativ, B cu Rh negativ și A cu Rh negativ, în această ordine.

- Dacă ai acest tip de sânge, atunci prezinți antigenul A la nivelul globulelor roșii și poți primi sânge doar de la grupele sanguine **O și A**. Adițional, poți dona sângele tău persoanelor cu grupa sanguină **A sau AB**, dacă ai Rh-ul pozitiv.

- Tipul sanguin A este o grupă destul de des întâlnită. În **România**, 37% din populație are Grupa A cu Rh pozitiv și doar 6% Grupa A cu Rh negativ conform unui studiu realizat în 2012. Grupa A este cea mai răspândită în țările europene.

- În general, o persoană care are grupa sanguină A II are un organism puternic. Cu toate acestea, există și anumite **predispoziții** genetice spre anumite afecțiuni grave. Cel mai mare risc pentru cineva cu grupa A (în comparație cu celelalte grupe) este de a dezvolta cancer gastric. Specialiștii nu au descoperit deocamdată cauza pentru acest lucru.

- Mai multe cercetări au descoperit că riscul dezvoltării anumitor afecțiuni diferă în funcție de grupa de sânge. Un studiu mai amplu din

2012 a constatat că toate grupele de sânge, în afară de O, inclusiv sângele de tip A, au fost asociate cu un risc mai mare de boli coronariene. Un studiu din 2015 a scos la iveală că grupa sanguină de tip A are un risc crescut de diabet de tip 2.

- O altă sensibilitate mare a oamenilor cu grupă A II este aceea a efectelor negative de lungă durată ale tutunului și alcoolului. Din fericire, există și aspecte pozitive pentru femeile cu grupa de sânge A. Acestea sunt mai fertile decât toate celelalte femei, putând avea copii foarte ușor.

- Despre grupa de sânge A II se spune că moștenește **caracteristici ale arcticilor**, trăgându-și genele de la strămoșii din Scandinavia. Astfel, persoanele care au grupa sanguină A preferă o dietă bazată pe alimente provenite din cules ori vânat, precum fructele de mare, nucile, carnea (de vânat și de pasăre), fructele de pădure, rădăcinoasele și salata verde.

- Pe lângă acestea, grupa A mai este considerată și o dovadă a evoluției, a trecerii de la vânat la

practicarea agriculturii. Se pare că persoanele cu grupa sanguină A au cele mai puține riscuri de a dezvolta o alergie alimentară la fructele de mare de orice fel.

- Teoria asocierii unei diete cu grupa de sânge are la bază concepția că tipul de grupă sanguină este strâns legată de capacitatea unei persoane de a digera anumite tipuri de alimente. Se spune că un regim alimentar adecvat grupei de sânge va îmbunătăți digestia, va ajuta la slăbire și menținerea greutății corporale ideale, la creșterea nivelului de energie și la prevenirea bolilor, inclusiv cancerul și bolile cardiovasculare. Cu toate acestea, nu există studii științifice care să confirme acest lucru. Nu există alimente interzise sau permise, important este ca alimentația ta să fie sănătoasă și să conțină mâncare bogată în substanțe nutritive.

IMPORTANT! Te rugăm să ai în vedere că între grupa de sânge și starea ta de sănătate nu există o legătura directă, un stil de viață sănătos contând mult mai mult.



DONEAZĂ CĂTRE

A+ AB+

A+ A- AB+ AB-

PRIMEȘTE DE LA

O+ O- A+ A-

O- A-