

# NEXT #blood #FLUENCER



## Episodul 9. Donarea de sânge și grupa B

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 B

- Grupa de sânge B III este o **grupă rară**, doar 9% din populația lumii are grupa de sânge B III pozitiv și mai puțin de 2%, B III negativ.

- În **România**, 14% din populație are grupa de sânge B + și 2% B -, conform unui studiu făcut în 2012. Din acel moment și până acum, dimensiunea populației s-a mai schimbat, dar înclinăm să credem că procentul e relativ constant, astfel că persoanele cu grupa B- sunt printre cele mai rare, alături de cei cu grupa AB-.

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

- Se pare că persoanele cu această grupă sunt mult mai rezis-

tente la infecțiile sau dezechilibrele digestive.

- Pornind de la ideea că grupa sanguină are legătură cu capacitatea noastră de a digera anumite tipuri de alimente, conform unui articol apărut pe site-ul Universității Harvard, persoanelor cu grupa B li se recomandă să aleagă o **dietă diversă**, care să includă carne, fructe, lactate, fructe de mare și cereale.

- Există voci care spun că cei care au grupa de sânge B și AB sunt cei mai **predispuși** la apariția bolilor de inimă, întrucât aceștia prezintă o frecvență mai mare a inflamațiilor în organism, fapt asociat cu afecțiunile cardiace. Sau că au predispoziție pentru lupus, scleroză multiplă și cancer ovarian.

- Deși niciun studiu nu a relevat probe valide cu privire la legătura dintre grupele de sânge și trăsăturile de caracter, ideea persistă și în zilele noastre, iar despre persoanele care au această grupă se spune că:

- tind spre echilibru
  - sunt percepute ca persoane încântătoare și optimiste
  - sunt empaticе, înțeleg și acceptă cu ușurință punctele de vedere ale celor din jur și evită confruntările sau provocările
  - sunt persoane flexibile și leagă prietenii sincere, de durată
- Și tot din seria curiozități, există o listă de provocări cu care persoanele cu grupa de sânge B se pot confrunta. Printre acestea se numără **sensibilitatea** la lectinele specifice grupei B din unele alimente, nivelurile de cortizol mai ridicate decât cele normale în raport cu stresul, vulnerabilitatea la bolile autoimune și susceptibilitatea la viruși cu creștere lentă, precum lupusul.
- De asemenea, persoanele cu grupa sanguină B+ par să prezinte un risc mai mare de a dezvolta afecțiuni legate de memorie. Cercetările au indicat o posibilă asociere între grupa sanguină B și un risc crescut de probleme cognitive.

- Cu toate acestea, o persoană sănătoasă cu grupa sanguină B poate prezenta mai puține riscuri de îmbolnăvire și se crede că este mai aptă fizic decât alte grupe sanguine.

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



**DONEAZĂ CĂTRE**

**B+ AB+**

**B+ B- AB+ AB-**

**PRIMEȘTE DE LA**

**O+ O- B+ B-**

**O- B-**