

# NEXT #blood #FLUENCER

N-AVEM  
SÂNGE



## Episodul 12. Donarea de sânge și sexul

### Bine de știut pentru început

- La nivel mondial, doar **o treime** (\*32%) dintre cei aproximativ 120 de milioane de donatori de sânge sunt **femei**. Procentul variază de la țară la țară, între 10% și 55%, obstacolele întâlnite de femei în calea donării fiind, cel mai adesea, unele ce țin de constantele biologice diferite la bărbați și la femei.
- Din cauza **hemoglobinei scăzute**, femeile sunt respinse în număr mai mare de la donare iar din cauză că au **masa corporală mai scăzută**, raportează mai des decât bărbații probleme post-donare (stare de slăbiciune, furnicăături, amorțeală a brațelor, stare de leșin), dar într-un procent foarte mic (sub 1% dintre donări).
- Pentru că bărbații au mai des probleme de **vâscozitate** crescută a sângelui, donarea îi ajută mai mult pe ei cu păstrarea unui nivel mai scăzut de vâscozitate.
- Perioada minimă între donări este de 8 săptămâni, indiferent de sex, însă **femeile** pot dona doar de **4 ori/an**, în schimb **bărbații** de **5 ori/an**.\*
- **Femeile nu pot dona sânge** când sunt însărcinate, în perioada de lăuzie, în perioada de alăptare, în perioada menstruală sau la mai puțin de 5 zile de la ultima zi a ciclului.
- Deși pentru primele două este oarecum de înțeles de ce nu se poate dona, există nelămuriri pentru următoarele două situații -

[n-avemsange.ro/nextBF](http://n-avemsange.ro/nextBF)

perioada de alăptare și perioada menstruală:

- în perioada de **alăptare** organismul muncește în plus ca să producă lapte matern bogat în substanțe imuno-protectoare, acizi grași, enzime, iar dacă alăptarea este prelungită, organismul poate fi în deficit. Astfel, pierderea unei cantități de aproximativ 500 ml de sânge ar fi un efort în plus.
- în perioada **menstruală** și imediat după, nivelul hemoglobinei poate fi la limită sau chiar scăzut, iar donarea unei cantități de aproximativ 500 ml poate duce la anemierea donatoarei.

## Diferențe de percepție

Un studiu aplicat pe 12.000 de respondenți din Statele Unite a relevat că femeile acordă o importanță mai mare **empatiei** ca motivație principală pentru a dona sânge cu regularitate și, prin urmare, ar putea fi mai sensibile decât bărbații la apelurile și campaniile axate pe beneficiul de a ajuta alte persoane.

Rezultatele unui studiu canadian au arătat că, în ceea ce privește **consecințele** donării de sânge, s-a constatat că femeile se așteaptă într-un număr mai mare la probleme (în timpul și după proces), dar, în același timp, au o credință mai puternică asupra aspectelor umanitare ale gesturilor (posibilitatea de a salva vieți), și o percepție mai redusă a donației ca interferând cu timpul liber (acest aspect mai „*individualist*” fiind citat de bărbați).

**Influența familiei și a prietenilor** a fost mai puternică în rândul femeilor, în timp ce teama de a nu îndeplini așteptările celorlalți a predominat în rândul bărbaților. Sensibilitatea mai mare a femeilor față de aspectele altruiste s-a manifestat și prin atenția femeilor față de nevoia de sânge pentru producția de medicamente, ca motiv pentru a dona.

Un studiu al Glynn et al. a arătat că procentul de oameni pregătiți să doneze sânge pentru că acesta este **benefic pentru propria lor sănătate** a fost de două ori mai mare la bărbați decât la femei,

confirmând faptul că aspectele ce țin de interesul propriu sunt predominante în rândul bărbaților. Altruismul mai mare manifestat de donatorii de sex feminin a apărut și în studiile care compară donatorii **remunerați și neremunerați**, în care bărbații erau semnificativ mai frecvenți în rândul celor remunerați. Această constatare sugerează că acele campanii de promovare a donării de sânge prin oferirea de beneficii materiale (precum gadgeturi, controale medicale gratuite etc.) sunt mai probabil să fie eficiente în rândul bărbaților decât în rândul femeilor și că, dimpotrivă, femeile sunt influențate mai puternic de percepția unei nevoi (de exemplu, prin apelurile periodice trimise donatorilor).

uzie, în perioada de alăptare, în perioada menstruală sau la mai puțin de 5 zile de la ultima zi a ciclului.

- Nivelul hemoglobinei diferă de la persoană la persoană în funcție de sex și vârstă, însă parametrii optimi (exprimați în grame/decilitru) pentru adulți sunt:

- 12,5 – 15,3 g/dl la femei
- 13,5 – 17, 5 g/dl la bărbați

Dacă valorile sunt sub acest interval, nu vei putea dona sânge.

**\* IMPORTANT!** Deși legea reglementează max. 4 donări de sânge total pe an pentru femei și 5 pentru bărbați, **frecvența va putea fi recomandată și de medicul care evaluează donatorul.** Uneori, prin donări repetate, hemoglobina se menține la limita inferioară a valorilor de referință și în spatele acestui aspect apare o scădere mare a fierului în organism. În timp, aceasta poate determina anemie feriprivă. De aceea uneori medicul care te evaluează poate să te amâne de la donare.

## Te rugăm să reții

- Perioada minimă între donări este de 8 săptămâni, indiferent de sex, însă femeile pot dona doar de 4 ori/an, în schimb bărbații de 5 ori/an.
- Femeile nu pot dona sânge când sunt însărcinate, în perioada de lă-