

bloddonor

– til dig der redder liv



Bliv klogere på
dit blodtryk

Blodforbruget
falder

Ny forskning
kan redde liv

Interview
med komiker
Dan Andersen

Ung og
kræftsyg

MIKKEL VANDT



Som leukæmi-patient var blod-transfusioner en del af Mikkels hverdag.

Fotograf:
Tomas Bertelsen

Nr. 124 • forår 2019

Udgives af:

Bloddonorerne i Danmark
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
kontor@bloddonor.dk

Ansvarshavende redaktør:

Flemming Bøgh-Sørensen

Redaktion:

Malou Rode
Anne-Sophie Fioritto Thomsen

Lægefaglig konsulent:

Karin Magnussen

Design:

OTW Danmark

Produktion:

OTW Danmark

Trykt på svanemærket papir

Oplag: 186.000

Næste udgivelse: November 2019

ISSN 2446-0516



indhold

NR. 124 • FORÅR 2019



↑ 8

Som 20-årig fik Mikkelt leukæmi, og hans liv ændrede sig brat. Læs om hans hverdag som ung og kræftsyg og om, hvordan kræften heldigvis gav op, før han gjorde.



↑ 18

Måske kender du Dan Andersen som en guitarspillende komiker, men han er også bloddonor, der går op i at sprede det gode budskab.



↑ 14

Blodforbruget er faldende, og det har det været længe. Det skyldes bl.a. forskning i, hvordan man udnytter blodet bedst muligt. Til gengæld er behovet for plasma stigende. Følg med i udviklingen.



↑ 22

Dit blodtryk er sikkert fint, for det er et krav for bloddonor. Men det er alligevel en god idé at give blodtrykket lidt opmærksomhed.



↑ 28

Har du styr på karantæne-reglerne? Vi giver dig fire sider med forklaringer på nogle af de karantæner, som du måske har undret dig over.

Vores værdier

Lige siden Bloddonorerne i Danmark blev dannet, har bloddonation hvilet på tre grundlæggende værdier: Bloddonorerne er frivillige, ubetalte og anonyme. Det er værdier, der i dag er skrevet ind i blodforsyningsloven, og som vi fortsat værner om.

De første år var det forbeholdt spejdere at være bloddonor. I takt med et stigende behov for blod blev det i 1940'erne åbent for alle, og det er i dag endnu en af vores værdier i bloddonorbevægelsen: at være bloddonor er en folkesag.

Derfor støtter vi alle tiltag, der går i retning af at lempe begrænsninger og karantænerregler, der ikke er nødvendige for enten patientens eller donors egen sikkerhed. Det er bl.a. meget positivt, at bloddonor nu kan tappes indtil 70 år, hvor aldersgrænsen tidligere var 67 år.

Hvis det fortsat skal være en folkesag at være bloddonor, skal man kunne blive tappet, uanset hvor man bor. Det er blevet sværere i Nordjylland, hvor en nedslidt tappebus stod over for udskiftning. Indkøb og drift af en ny bus ville betyde, at hver portion blod tappet i bussen ville koste dobbelt så meget som en portion fra de faste tappesteder. Bloddonorernes Regionsbestyrelse har derfor måttet acceptere, at der fremover kun er de fem faste tappesteder i Nordjylland: Hjørring, Hobro, Nykøbing Mors, Thisted og Aalborg.

Når der er længere til tappestedet, vil nogle bloddonorer falde fra. Det er vi kede af! Men vi må også huske på,

hvorfor vi er her. Vi er her for at sikre, at der overalt i Danmark – og til enhver tid – er det nødvendige antal frivillige og ubetalte bloddonorer til at sikre forsyningen med blod og blodprodukter til landets sygehuse. Forbruget af blod har været faldende de seneste 30 år, og behovet for fuldblodstapninger er mere end halveret. Det er en følge af, at lægerne er blevet bedre til at dosere blod i patientbehandlingen. Så der er en positiv baggrund for, at der nu er brug for færre tappesteder. Du kan læse mere om Blod Management på side 14-16.

Noget helt andet er forbruget af blodprodukter. Forbruget af medicin fremstillet af plasma er steget kraftigt de senere år. De danske blodbanker har ikke tilstrækkelig kapacitet til at tappe lige så meget plasma, som der er brug for. Den nu afgangende landsformand Poul Erik H. Petersen har med stor ildhu gjort politikere og medier opmærksomme på risici og etiske udfordringer. Det er endnu ikke lykkedes at få politikerne til at vedtage en landsdækkende strategi for selvforsyning. Derfor er det så meget mere glædeligt, at der regionalt gøres en indsats, som nu senest i Odense, hvor Region Syddanmark har investeret i en ejendom, der efter ombygning gøres klar til en betydelig stigning i antallet af plasmatapninger.

Vi skylder Poul Erik H. Petersen stor tak for indsatsen som landsformand de seneste otte år, og mens de frivillige i Odense og omegn kridter skoene til en



BENTE GRAVERSEN

- Formand for Bloddonorerne i Aalborg (bestyrelsesmedlem siden 2007)
- Næstformand i Regionsbestyrelsen for Bloddonorerne i Nordjylland
- Medlem af Landskomiteen og Forretningsudvalget siden 2011
- Næstformand siden 2011
- Direktør i Sundheds- og Kulturforvaltningen i Aalborg Kommune

større rekrutteringsindsats, vil jeg som nyvalgt landsformand sørge for, at Bloddonorerne i Danmark fortsat presser på for at få en landsdækkende strategi for selvforsyning med plasma. Kun sådan kan vi sammen med landets mange bloddonorer sikre forsyningen med blod og blodprodukter til landets sygehuse!

Bente Graversen
Landsformand



Hjælp os!

Lige nu kører en læserundersøgelse om magasinet Bloddonor, og vi håber, at du vil bruge 5 minutter på det korte spørgeskema. Det er vigtigt for os at kende din holdning til bladet. På den måde bliver vi klogere på, hvordan vi skaber det bedst mulige indhold til dig som donor.

Du finder spørgeskemaet på bloddonor.dk/blad

På forhånd TAK!

Vidste du ...?

Det er en udbredt myte, at det er vores blodtype, der afgør, om vi tiltrækker ekstra mange myg en lun sommeraften på terrassen. Myggene er ligeglade med, om de stikker snablen i den ene eller den anden blodtype. Til gengæld har vores sved betydning for deres interesse. Når myggene er på afstand, tiltrækkes de først af vores kropsvarme ved hjælp af infrarødt syn. Dernæst søger myggene mod vores udåndingsluft. Når de kommer helt tæt på, bliver kroppens lugt afgørende for, om de vælger dig eller din sidemand.

Kilde: 100 myter om sundhed og sygdom



Foto: Panthermedia

Frysetørret plasma

Vidste du, at plasma kan frysetørres?

Det skal bare blandes med sterilt vand, så bliver det til en flydende masse, som kan gives til patienter, der akut mangler blod.

55 % af blodet består af plasma. Plasma er en gullig væske, som blodcellerne befinder sig i, og plasmaets funktion er bl.a. at transportere blodets celler samt nærings- og affaldsstoffer til og fra kroppens organer.

I Region Hovedstaden har akutlægebilerne brugt det frysetørrede plasma i omkring to år, og ifølge overlæge Jakob Stensballe, blødnings- og traumeekspert på Rigshospitalet, er det målet at få frysetørret blod udbredt til hele landet – og få endnu flere erfaringer med brugen af det.

En normal portion blod har begrænset hold-

barhed og skal være på køl, mens den frysetørrede plasma kan opbevares ved stuetemperatur og holde sig i op til 15 måneder. Dermed kan det komme med ud i en ambulance eller akutlægebil og kan gives til patienten på selve ulykkesstedet.



Foto: Nils Holm Christensen



Foto: metemarellange.dk

Når et blodigt budskab går viralt

I februar delte blogger og influencer Mette Marie Lei Lange budskabet om, hvor vigtig blod- og stamcelledonation er.

Adskillige danske medier lagde mærke til historien, som bredte sig til bl.a. Go'Morgen Danmark, Aften-showet, P3, P4, Radio 24/7, Berlingske, BT og Ekstra Bladet. Effekten kunne i den grad mærkes efterfølgende, hvor de fleste af landets blodbanker var sat på overarbejde for at behandle de mange nye tilmeldinger. På to uger meldte 5.011 sig som bloddonor, og 3.369 meldte sig som stamcelledonor.

Når lysten til at bidrage og graden af forkælelse overskygger skrækken for nåle

Jeg blev shanghajat som blod-donor for 18 år og 32 tapninger siden på Skanderborg festival, blev fundet egnet som donor (da festivalen havde passeret kroppen), og jeg har trods længere pauser holdt ved lige siden.

Men puha, sikke en begyndelse. Så megen koldsved, åbne vinduer og en stol, som skulle helt ned at ligge for at blodet løb til mit hoved. Så snart vi troede, det gik bedre, og jeg kom op at sidde, så kom en ny bølge af varme flimrende ind over mine øjne og blege kinder, og hovedet måtte hurtigt ned igen. Blodbanken foreslog mig at stoppe, for det er jo ikke meningen, at en tapning skal være ubehagelig.

Og hvorfor sagde jeg så ikke bare "tak for denne gang, dette egner jeg mig ikke til"? Fordi det jo ikke er så svært at lægge arm til, og det meste kan læres, og jeg lærte også hurtigt at blive tappet uden ubehag.

Jeg bliver tappet om eftermiddagen. Gerne en af de sene tider, når jeg kommer fra kontoret. Jeg ved, at jeg skal spise frokost og drikke vand i løbet af dagen, og så behøver jeg

ikke at følge med i, hvad der sker med min tapning. Det er der jo nogle andre, der har helt styr på, så jeg kigger væk fra nål, slange og poser.

Som bloddonor ved jeg, at jeg er med til at hjælpe patienter og med til at redde liv. Som O rhesus negativ er jeg en enkelt gang blevet indkaldt til at bidrage til en specifik patient, og så får tapningen pludseligt et helt nyt perspektiv.

Jeg har et internationalt job og har f.eks. efter vaccinationer og rejser til USA, Indien og Kina haft længere karantæneperioder, men jeg har også forsøgt at planlægge efter tapningerne, f.eks. ved at blive tappet først og derefter gå direkte til vaccination hos lægen. Så behøver karantænen ikke være meget længere end normalt tappeinterval.

Hvorfor overhovedet blive ved?

Den reelle grund er de fantastiske sygeplejersker, som er i Blodbanken på Thors Bakke i Randers. Min oplevelse i blodbanken præges af

smil, tapning, chokolade og min barndoms ynglingssodavand (Thor Passion), skiftende malerier i tappelokalet og vigtigst af alt: det super seje, altid glade og storsmilende personale, som er effektive, men alligevel har ro, godt humør og altid tid til småsnak. Efter tapningen får man en sjælden mulighed for et kvarters ro. Der er ikke andet, du kan, ikke andet du skal. En mulighed for at lade tankerne vandre lidt, og så løfter man roligt sin krop ud af stolen, siger "tak og på gensyn" og bevæger sig ud i hverdagen igen.

Jeg modtog for et par år siden et krus med teksten "Jeg er bange for nåle – men donerer stadig blod". Det var lige på kornet, super morsomt og må nærmest være designet til mig.

**Jesper Kurt Nielsen
Randers**

Jeg bliver ved pga. de fantastiske sygeplejersker



Hvorfor er du bloddonor?

I 2018 bød vi velkommen til mange nye bloddonorer. Hele 32.900 tilmeldte sig på bloddonor.dk i løbet af året.

Vi spurgte vores følgere på Facebook, hvorfor de er bloddonorer. De havde hundredevis af gode grunde, og de kan desværre ikke alle sammen komme med her, men nogle af dem er:



Monica Nielsen Slavensky

Jeg vil gerne hjælpe andre, men er studerende, så har derfor ikke råd til at donere til hver organisation, som hjælper de udsatte. Ved at donere blod kan man hjælpe på en anden måde, uden at der er økonomiske omkostninger, og så er sygeplejerskerne altid så søde og omsorgsfulde, når der skal "tappes" 😊❤



Anne Sofie Thomsen

Jeg er bloddonor, fordi jeg er "opdraget" og inspireret til at være det (min far var det). Mine piger er også bloddonorer nu. Det betyder så lidt for mig at give blod – men værdien af den her frivillige ordning er så stor 😊



Thomas Engelstoft Lindharth

Grunden er ganske simpel ... Vi render alle rundt med gyldne dråber i venerne. Og hvis der 1 gang hver 3. måned skal deles ud af godterne, så er det bestemt en billig pris at betale for at hjælpe andre i nød.

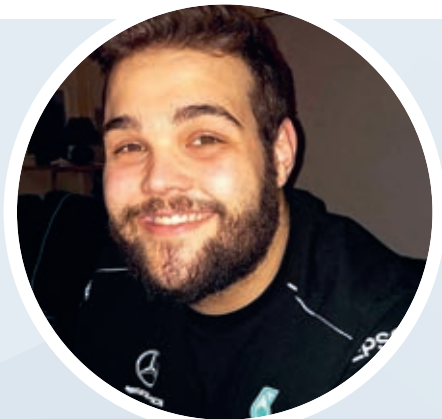
Med fare for at lyde selvhøjtidelig, så er chancen for, at man selv kan komme ud for at skulle modtage blod engang jo faktisk tilstede. Med det i tankerne er det jo faktisk en 'no-brainer' og en billig pris at betale!

Og de venlige mennesker i Blodbussen Haderslev topper jo bare tapningen af med et "Tusind tak for hjælpen. Kan du have god dag" – Og det bliver da bare en fantastisk dag 😊😊❤❤



Maria Sigsgaard

Selvom jeg hverken er god til nåle eller til blod, så er det noget, jeg gør med glæde for at hjælpe andre og selv kunne få hjælp, skulle det blive nødvendigt. Man skal yde, hvis man vil nyde. Chokoladen og sodavanden er en dejlig bonus! Min kæreste og jeg prøver desuden at få tid samtidig, og så tager vi ud og spiser bagefter.



Nicklas Hvam Stelling

Fordi min mor for en del år siden blev ramt af livmoderhalskræft, og så læste jeg, at 39 % går til kræftramte patienter og besluttede mig så for at hjælpe/donere for at hjælpe andre som min mor ...



Cathrine Poulsen

Jeg er bloddonor og plasmadonor for at kunne gøre noget godt for andre – ganske enkelt.

Jeg kan ikke sige nej til sådan en god gerning, når jeg ved, at det er med til at redde et andet menneske. Og hvad koster det mig? Absolut intet andet end min tid. Jeg synes, det er en god byttehandel, når det giver mig god samvittighed efterfølgende.

😊 Af samme grund er jeg også tilmeldt som knoglemarvsdonor og organonor.



Maja Stokholm Davidsen

Jeg modtog selv blod ved min ankomst til verden i 1964 ♥ Derfor var det et naturligt valg at blive donor og redde liv, da jeg fyldte 18. Donor-tanken har mine børn nu bragt videre i tredje generation ♥



Anders Vaagan

En lille ting, som kan betyde alt for andre. Det er fantastisk at kunne hjælpe uden altid at skulle have noget for det. I mit job som ambulancebehandler oplever jeg vigtigheden i, at der er bloddonorer nok, både ved ulykken med et stort blodtab, men også ved den alvorligt syge. Det er ren livsglæde at kunne hjælpe andre 😊



Anja Hyldgaard Løgholt

Fordi jeg ikke kan komme på andre måder, hvor jeg kan hjælpe med at redde liv, mens jeg ligger og slapper af og drikker en cola 😊



Henrik Ludvigsen Steenhoff

Elsker marcipanbrød og kakaomælk 😊

MIKKEL



VANDT KAMPEN MOD LEUKÆMI

I dag lever Mikkel Wilhelm Kristensen som mange andre unge mænd, men hans fortid er meget anderledes end de fleste andre unges. For få år siden bestod hverdagen nemlig af kemoterapi og blodtransfusioner, så hans liv var præget af hospitalsbesøg, sygdom og en frygt for, hvad fremtiden ville bringe. >

Tekst: Anne-Sophie Fioritto Thomsen **Foto:** Tomas Bertelsen

KRÆFTVÆRKET

○ Kræftværket og de ungevenlige senge-stuer er et samarbejde mellem Center for Kræft og Organ-sygdomme, Juliane Marie Centret og Ungdomsmedicinsk Videnscenter. Kræft-værket og ungestu-erne er en del af pro-jekt "Ungdomsliv og Kræft" finansieret af Børnecancerfonden, Kræftens Bekæmpel-se og Rigshospitalet. www.rigshospitalet.dk/kraeftvaerket



> **F**uck, tænkte jeg. Det kan ikke være rigtigt. Lægen fortalte, at de selvfølgelig ville gå efter overlevelse. Det var målet: Overlevelse. Så alvorligt var det. Men jeg kan huske, at den sætning ignorerede jeg. Jeg skulle bare overleve.

Jeg var 20 år, og mit liv ændrede sig drastisk fra den ene dag til den anden, da jeg i julen 2010 fik konstateret akut leukæmi.

Jeg var en sund og rask ung mand, der dyrkede sport, gik på handelsskolen og arbejdede i Blockbuster. Jeg har altid været meget aktiv og fuld af energi, men over et stykke

tid oplevede jeg, at mit energiniveau faldt. Jeg orkede ikke at tage i skole og begyndte at pjække, hvilket ellers slet ikke var noget, jeg praktiserede. Jeg skrantede meget og blev hele tiden syg, og det lignede ikke mig. Først fik jeg øjenbetændelse, derefter lungebetændelse. Jeg blev endda hjemme fra fodbold, og det skulle der altså meget til.

En dag opdagede jeg, at jeg havde en slags kugle bag øret. Min lymfekirtel var meget hævet og nærmest på størrelse med en halv golfbold. Det gjorde virkelig ondt og fik min kæbe til at sove. Jeg sov selv virkelig dårligt



Mikkel var med til at starte værstedet 'Kræftværket' op, imens han var syg. I dag har han stadig en tæt tilknytning til stedet, der giver kræftramte unge et frirum på Rigshospitalet.

om natten pga. smerterne og ubehaget, så jeg troede egentlig, at det var derfor, jeg var så træt.

Derfor kom det fuldstændig bag på mig, da lægen fortalte mig, at det var kræft.

Det hele gik meget stærkt. Jeg var først til en test på Holstebro Sygehus, men allerede få dage efter skulle jeg på Rigshospitalet. Den 22. december 2010 sad jeg så på Riget og fik at vide, at jeg højst sandsynligt havde lymfekræft eller leukæmi. Lægerne forventede dog, at det var akut leukæmi, og den mistanke viste sig at være begrundet.

Ugen inden havde jeg været til fodbold, som jeg var hver uge, og pludselig var jeg kræftpatient.

Jeg kom ind på Rigshospitalets hæmatologiske afdeling. Der var mange gamle mennesker og mange skaldede mennesker. Der var ikke ligefrem rart at være.

Jeg kan huske, at jeg blev vist ind på en stue og fik at vide, at her var min seng. "Jeg skal sgu ikke sove her", tænkte jeg. Det var slet ikke gået op for mig, hvor alvorligt syg jeg egentlig var. Fra den dag gik der flere uger, før jeg igen sov i min egen seng.

Hvad tænkte du, første gang du skulle have kemo?

De startede faktisk med binyrebarkhormon. Da jeg kom på Riget, var jeg virkelig syg. Egentlig havde jeg tænkt, at jeg ville vente med at gå til lægen til efter jul, og lægerne har efterfølgende sagt, at hvis jeg havde ventet, havde jeg nok ikke været her i dag.

Binyrebarkhormon fjerner sådan set ikke noget, men kan bremse kræften. Der er dog mange bivirkninger, og den 27. december 2010 fik jeg min første omgang kemo. En højrisikobehandling. Det vil sige, at man får *rigtigt* meget kemo.

De næste 4-5 måneder havde jeg flere nætter på Rigshospitalet, end jeg havde hjemme.

Jeg tror stadig den dag i dag, at det måske ikke er gået op for mig, hvor alvorligt det egentlig var. Jeg forsøgte virkelig at holde modet oppe, men det er svært at være 100 % positiv, når man pludselig får så meget medicin. Mit forløb var meget intenst, men allerede i februar fik vi nogle resultater om, at kræften var stoppet. De kunne ikke længere måle kræftceller, men fortsatte stadig behandlingen. Det var jo en stor sejr, og det gav energi til at køre på med den skrappe behandling.

Hvilke tanker har du gjort dig om at blive alvorligt syg som kun 20-årig?

Når jeg ser tilbage nu, så føler jeg, at teenage-årene er ligesom et tog, der kører derudaf med 120 km/t. Men efter denne diagnose stoppede mit tog brat op fra den ene dag til den anden, alt imens alle mine venners fortsatte.

Det påvirkede selvfølgelig også min familie og venner. Hele min omgangskreds var i totalt chok. Jeg har aldrig røget og har altid dyrket motion. Jeg festede da lidt, men ikke mere end så mange andre unge. I forhold til mange

- af mine kammerater, så var jeg jo den sunde. Mange af mine venner faldt også hurtigt fra, og jeg fandt ud af, hvem der virkelig var gode venner. Nogle af de kammerater, som virkelig var der for mig, havde også forståelse for, at jeg ikke havde så meget energi og måske ikke kunne svare på en sms eller et opkald. Men de skrev alligevel. I løbet af de første par måneder mistede jeg flere venner.

Jeg syntes egentlig, at det var en ekstrem svær balance at være syg og ung samtidig. Hvis du er under 18, bliver du indlagt på børneafdelingen. Der har alle deres egne stuer, og alle får f.eks. en PlayStation, hvis de har lyst. Når man er over 18 år, kommer man på voksenafdelingen, hvor vilkårene er ret anderledes. Du deler stue med en anden og har ikke de samme 'privilegier'.

Udover at det i forvejen er hårdt at være syg, så manglede jeg virkelig et socialt tiltag, hvor jeg kunne være sammen med andre unge i samme situation som mig selv.

Jeg var meget højlydt omkring, at jeg ønskede en forandring, og det endte med, at jeg var med til at starte et ungeprojekt op. Det blev først til virkelighed efter mit eget sygdomsforløb var slut, men i dag er Kræftværket et værested for unge, som er i behandlingsforløb for kræft på Rigshospitalet. Der kan man hænge ud, se tv, spille spil og være sammen med nogen på ens egen alder.

Hvordan var livet som kræftpatient?

Alt stoppede, da jeg fik diagnosen. Ved nogle kræftsygdomme kan man fortsætte en dagligdag, men det kan man ikke med akut leukæmi. Det halve år er det værste, jeg har oplevet. Jeg lavede ikke andet end at ligge skiftevis på Riget og derhjemme, og jeg var bare syg. Udover at jeg havde det fysisk dårligt, så ligger det også hele tiden i baghovedet, at man ikke er safe. Jeg så jo også folk, der ikke klarede det.

Jeg fik en god kammerat på Rigshospitalet. Han var lidt ældre end mig. Omkring 40 år, tror

jeg. Vi snakkede en del, og det hjalp mig meget. Men han døde, og det tog virkelig hårdt på mig. Efter de første seks måneder rykkede jeg ned til mediær risiko, og jeg fik heldigvis mange gode nyheder omkring, at behandlingen virkede, som den skulle. Så gik der yderligere et år, hvor jeg stadig kom meget på Rigshospitalet og fik kemo. Derefter tog jeg piller i et år kombineret med det, man kalder vedligeholdelseskemo.

Jeg fik også noget i ryggen imod kræft i spinalvæsken, så kræften ikke spredte sig til min hjerne. Det var en slags kemoterapi i rygmarvsvæsken. Og efter det første halve år fik jeg heldigvis længere og længere perioder, hvor jeg havde det godt. Eller i hvert fald bedre. Men jeg tilbragte halvandet år som fuldtidssyg, hvor kræften styrede mit liv fuldstændig.

Hvordan kom du tilbage til dagligdagen efter det?

Jeg begyndte i skole igen, men det var svært, fordi jeg havde været væk så længe. Derudover findes begrebet kemohjerne ikke for sjov. Jeg havde virkelig svært ved at koncentrere mig, og det døjede jeg rigtig meget med det første halve år tilbage i skolen. Jeg fik stadig kemo-piller, og hver 2. måned fik jeg en sprøjte i ryggen. Derudover skulle jeg på hospitalet og have taget blodprøver ca. hver anden uge. Det var for at holde øje med, at alt var okay, men det gjorde det svært at vende tilbage til en normal hverdag. Mit liv var jo stadig præget af sygdom. Men den 4. februar 2016 blev jeg erklæret helt rask efter fem års sygdom.

Hvordan er dit liv i dag?

I dag mærker jeg intet til det. Jeg har ingen bivirkninger, og det er der ellers mange, der har, så det er jeg lykkelig og taknemmelig for. Nogle gange er det svært at huske den tid, hvor jeg var syg. Måske er det en autoreflex, fordi jeg prøver at skubbe det lidt væk. I dag har jeg igen en hverdag med masser af fart på. Jeg arbejder som centerleder i FitnessWorld i Skjern, jeg bor i Holstebro og i sommeren 2018 blev jeg gift med Line, min kæreste gennem 12 år.

Har du en besked til alle bloddonorerne?

Det er så utroligt vigtigt, at vi har bloddonorer. I mange kræftbehandlinger er blod mindst ligeså vigtigt som kemo.



FAKTA:

○ Akut leukæmi (akut blodkræft) opstår i knoglemarvens forstadier til blodets celler. Hvis man har akut leukæmi, er der for mange umodne celler i ens blod og knoglemarv, som gør, at bloddannelsen ikke fungerer normalt.

Hvert år får ca. 1.400 unge mellem 15 og 39 år konstateret kræft. Det svarer til 3-4 om dagen.

www.cancer.dk



Mikkel sammen med sin kone, Line. På trods af deres unge alder har de været kæresten i 12 år.

Jeg modtog op mod 100 portioner blod. Nogle gange kom jeg på hospitalet kun for at få blod.

Det ærgrer mig også rigtig meget, at jeg ikke selv fik meldt mig som bloddonor, da jeg blev 17. Det ville jeg ønske, at jeg kunne gå tilbage og lave om på. Tænk, hvis jeg havde vidst, at det ville være med til at redde mit eget liv.

Jeg har flere venner, der er blevet donorer efter min sygdom, da de virkelig har set, hvor meget det betyder. Det er ikke kun fremmede folk, der kan få brug for det. Det kan være de mennesker, der betyder allermost for dig. Så det er så vigtigt. Og jeg er så taknemmelig.

Derfor har jeg i dag taget en form for ambassadørrolle på mig. Jeg reklamerer altid for bloddonorsagen og spreder budskabet så godt, jeg kan. Jeg fik engang fire portioner blod på én dag, fordi mit eget blod ikke indeholdt alle de næringsstoffer, jeg havde brug for. Der havde jeg det rigtig skidt, og jeg var meget glad for, at der var blod på hylderne.

Hvorfor har man brug for blod, når man har leukæmi?

Når man har leukæmi, så overtager de hvide blodceller de røde og formerer sig som kræftceller. Man har en lav blodprocent, og trætheden, som følger med, er faktisk grunden til, at mange opdager, de er syge.

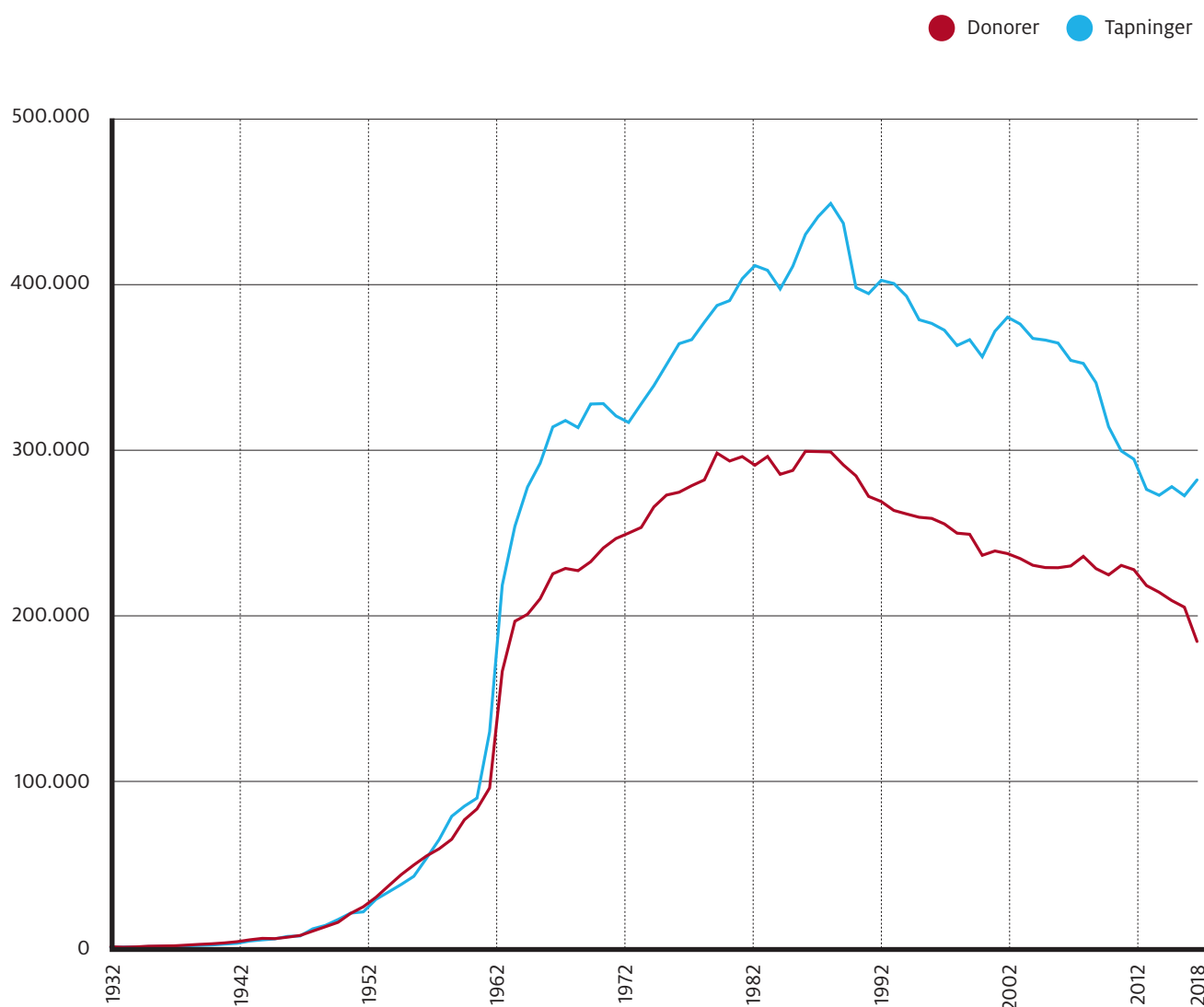
Derfor har man brug for nyt blod. Kemoterapien smadrer knoglemarven, hvor det nye blod normalt dannes, og det betyder, at det blod, man har i årene, ikke indeholder de næringsstoffer, det skal.

Jeg frygter, at mange tror, at det meste donorblod går til knivstikkerier og uheld – men kræftpatienter er jo den største modtagergruppe af donorblod. Det er jeg et levende eksempel på, for uden alle de bloddonorer, der har været nede og lade sig tappe, så havde jeg ikke været her i dag. ♦

BLOD MANAGEMENT:

Blodforbruget falder

I næsten 10 år har lægerne haft fokus på at nedbringe blodforbruget, hvor de kan. Blod Management er navnet på de systemer, som sygehusene bruger for at sikre, at lægerne bruger donorblod i de rette mængder. Det er nemlig at foretrække, at patienterne modtager så lidt blod som muligt – selvfølgelig uden at gå på kompromis med deres helbred. For jer donorer betyder det blandt andet, at nogle tappesteder lukker, fordi blodforbruget falder.



Blod Management afdelingen på Rigshospitalet blev oprettet i 2010, men emnet er stadig relevant. Der sker nemlig en løbende udvikling af blodforbruget i Danmark, og derfor ændrer antallet af bloddonorer sig også. De to ting hænger uløseligt sammen.

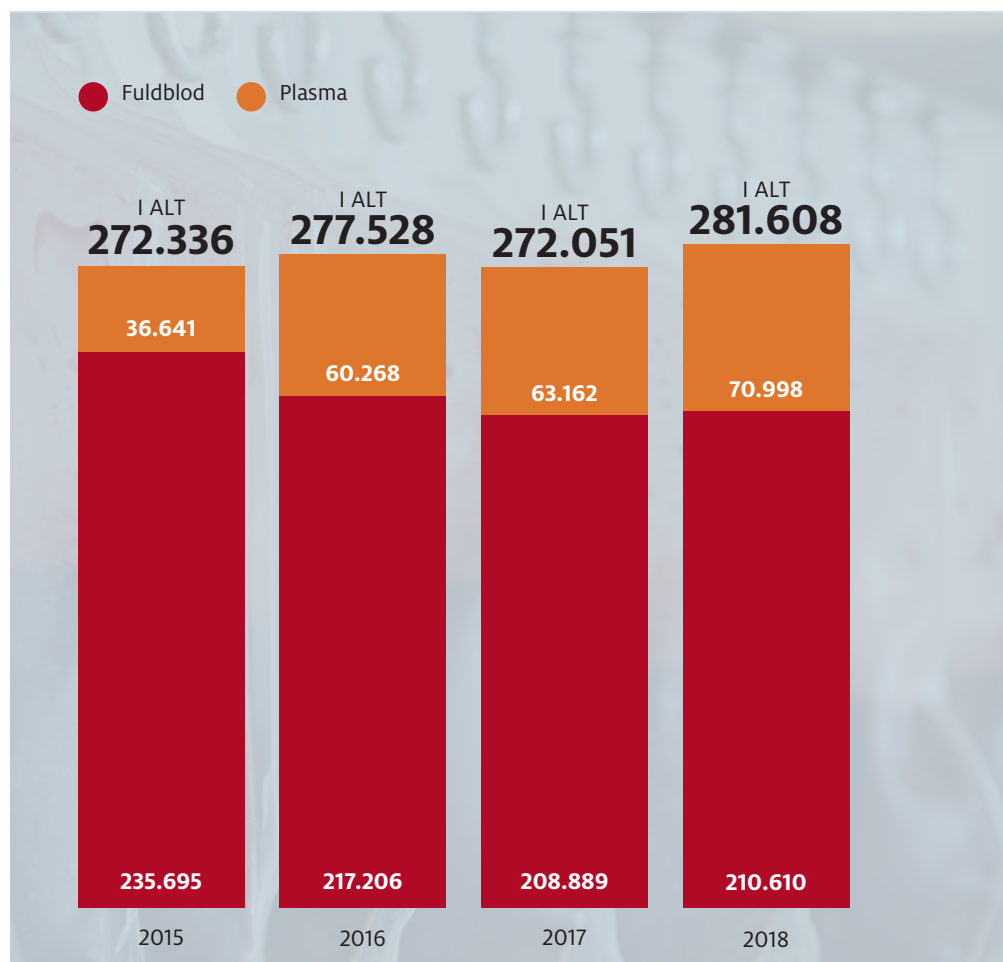
Målet med Blod Management er på ingen måde at komme helt væk fra at bruge donorblod. Formålet er derimod at forbedre brugen og få mest muligt ud af bloddonorernes blod.

For at opnå dette er der to hovedindsatser: Den ene er at bevare patientens egne blodressourcer. Det indebærer at mindske blodspild ved operationer, ikke tage overflødige blodprøver osv. Den anden hovedindsats går ud på at lade de stabile patienter genskabe deres eget blod fremfor at give donorblod. Det betyder ikke, at man er nærig med blodet, bare at man ikke unødigt giver blod til patienten.

Hvorfor mindre blod?

Der findes en lille risiko for, at en blodtransfusion kan medføre en let øget dødelighed blandt modtagere af blod eller en øget tendens til infektioner. Bivirkningerne skyldes, at blodet kan have en uspecifik virkning på patientens immunforsvar. Når man modtager fremmede celler i blodet, bliver kroppen nogle gange mere modtagelig overfor infektioner, som eksempelvis en lungebetændelse. Derfor er arbejdet med Blod Management relevant, og målet er, at der ikke gives mere blod end højst nødvendigt. For blodbanker og tappesteder betyder det tilsvarende, at der ikke tappes mere blod, end der er behov for.

Udover at bloddonorerne bruger



Her ses udviklingen i løbet af de sidste fire år. Antallet af fuldblodstapninger falder en smule, bl.a. som følge af Blod Management. Til gengæld stiger behovet for plasma. Det betyder et stigende antal plasmatapninger, hvilket medfører, at vi ser en lille stigning i det samlede antal tapninger.

mindre tid på at blive tappet, er det samfundsmæssigt en meget stor fordel, at antallet af tapninger falder. Det koster nemlig relativt mange ressourcer på de forskellige sygehusafdelinger, hver gang en patient skal have blod. Dertil kommer, at en portion blod koster omkring 1000 kroner at fremstille og teste i blodbanken. Det betyder, at samfundet sparer en million kroner, hver gang blodforbruget falder med 1000 enheder. Disse midler kan bruges andre steder til f.eks. endnu bedre patientbehandling.

Derfor er det løbende arbejde med Blod Management både vigtigt for

patientsikkerheden og for at udnytte de økonomiske ressourcer bedst muligt.

Færre donorer til fuldblod

Alt dette påvirker selvfølgelig bloddonorgerningen for jer donorer, der giver fuldblod. Nogle oplever muligvis, at det er sværere at få en tid, eller at blodbanken har lange svartider.

Måske er tappestederne tæt på dig helt lukket. Alt dette er naturlige konsekvenser af et blodforbrug, der omlægges og derfor giver et mindre behov for fuldblod. Det medfører, at vi kan tillade os at bruge færre ressourcer på fuldblods-

FAKTA

○ Blood Management stammer fra USA, hvor begrebet har været brugt siden slutningen af 80'erne. Disciplinen er i dag en internationalt udbredt og klinisk anerkendt praksis, som stræber mod, at både donorblod og alternativer bruges bedst muligt til alle patienter.

- tapninger og i stedet flytte dem til at andet sted, hvor der er reelt behov – især plasmatapninger til medicin fremstilling. Hvis du f.eks. er bloddonor i Region Nordjylland, har du oplevet dette. Den Mobile Tappeenhed er nedlagt, da de faste tappesteder tapper nok fuldblod til patienterne i regionen. Derfor var det ikke økonomisk ansvarligt at bruge ressourcer på en ny mobil tappeenhed, da den gamle stod overfor en udskiftning.

Stadig behov for nye donorer

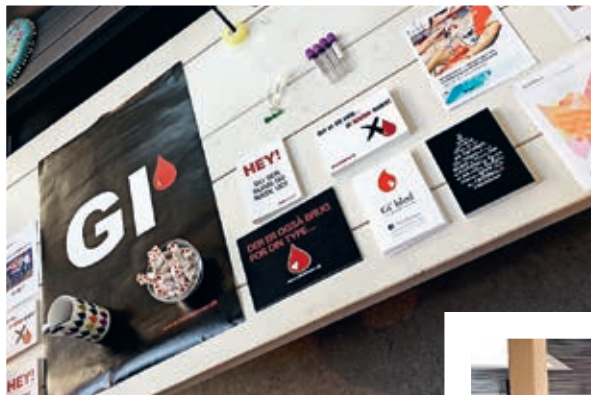
Selv om lægerne længe har arbejdet for at give færre blodtransfusioner, så er der stadig behov for omkring 20.000 nye bloddonorer hvert år til at tage over efter dem, der løbende går på donorpension eller er i karantæne. Vi rejser, bliver tatoveret, får akupunktur, tager medicin og andre ting, der kan betyde, at vi i en periode ikke må donere blod. Der er også fortsat brug for nye plasmadonorer de steder, hvor man tapper plasma til medicin fremstilling.

Endelig vil der altid være akutte operationer, hvor man ikke har mulighed for at planlægge blodforbruget.

Danmark har derfor hele tiden brug for nye, friske donorer, der vil overtage pladserne på tappelejerne. ♦



Et udsnit af standen på Professionshøjskolen UCN Hjørring, hvor de studerende havde medbragt masser af information, bolsjer og endda blodprøveglas fra blodbanken.



Fra venstre: Louise, Rikke, Marlene (der var med i projektets opstart) og Kirstine.

Hvervning af nye bloddonorer som skoleprojekt



Det sker relativt ofte, at studerende kaster sig over bloddonation som emne til en opgave eller et projekt. Emnet kan belyses fra rigtig mange forskellige vinkler, og vi synes, det er både spændende og opløftende at mange unge finder emnet relevant. Her er blot ét eksempel på, hvordan de studerende griber emnet an.

Tekst og foto: Louise Stokkendal Pedersen, pædagogstuderende, Rikke Nybo Hansen, sygeplejestuderende, Kirstine Storm Christensen, sygeplejestuderende

Vi er to sygeplejestuderende og en pædagogstuderende fra Professionshøjskolen UCN Hjørring. I forbindelse med et tværprofessionelt samarbejde skulle vi arrangere et event med fokus på enten sundhed eller udsathed. Vi blev hurtigt enige om, at vores fokus skulle være sundhed og valgte bloddonation, da dette er relevant for begge professioner, og fordi der er mangel på bloddonorer i Hjørring. Fra den pædagogiske vinkel lagde vi vægt på det kommunikative aspekt, mens der fra den sygeplejefaglige vinkel var fokus på det biokemiske.

Eventet

Der manglede 1.000 donorer i Hjørring, og vi satte derfor fokus på at skaffe nye bloddonorer. Vi tænkte, at den bedste måde at hverve nye bloddonorer og sætte fokus på bloddonation var at lave en stand på forskellige skoler.

Vi tog op til blodbanken for at undersøge muligheden for et samarbejde om eventet. Her blev vi taget imod med åbne arme. Tappepersonalet henviste os til formanden for bloddonorkorpset i Hjørring. Lige som tappepersonalet var han meget begejstret og var behjælpelig plakater, foldere, bolsjer, balloner og andet godt merchandise til opbygning af vores stand.

Vi besluttede os for at besøge to skoler: Hjørring Gymnasium og Professionshøjskolen UCN Hjørring. Her havde vi en forventning om, at der ville være mange unge mennesker, der endnu ikke havde taget stilling til bloddonation. Vi forberedte os godt på de krav, der er til at være bloddonor samt karantæner reglerne. Vi havde også fået gode råd og vejledning fra formanden for bloddonorkorpset.

De to events resulterede i 38 nye bloddonorer. Især på Hjørring Gymnasium var interessen enorm, og eleverne var

meget åbne over for emnet. Alt i alt synes vi, at hverveoplevelsen på de to skoler var meget positiv.

Hjælp fra den lokale bestyrelse

Per Højen, der er formand for korpsbestyrelsen Bloddonorerne i Vendsyssel, fik en opringning fra lederen af Blodbanken i Hjørring, som fortalte om de studerende.

- Samme dag blev jeg ringet op, og vi fik aftalt et møde, fortæller Per Højen.

- Jeg mødte nogle meget imødekommende og engagerede unge kvinder, som med begejstring fortalte om deres projekt, og hvordan de havde tænkt sig, det skulle forløbe. Mit bidrag var at fortælle dem om de erfaringer, som bestyrelsen har gjort sig, når vi har været ude og hverve donorer. Og så var det jo bare heldigt, at deres henvendelse kom på et tidspunkt, hvor vi stod og manglede nye donorer, afslutter Per Højen. ♦



INTERVIEW MED

KOMIKER DAN ANDERSEN

Jeg

det

Jeg har været bloddonor sådan lidt on-off, siden jeg var 18 år. Jeg meldte mig, så snart jeg måtte.

Min far havde altid været bloddonor, så det var ligesom en familieting, og det var også noget, vi havde talt om derhjemme. Der var intet pres fra mine forældre, men jeg ville gerne følge min fars gode eksempel, så derfor meldte jeg mig til.

Jeg tror måske, at det kan ligge ret fjernt, hvis ikke man enten kender nogen, der har haft brug for blod eller nogen, f.eks. i familien, der selv er bloddonor. Jeg havde ikke været med i blodbanken, før jeg selv blev donor, men det var alligevel en selvfølge for mig at melde mig.

Tekst: Anne-Sophie Fioritto Thomsen  **Foto:** Anja Ekstrøm

prøver at sprede gode budskab

Spreder det gode budskab

Jeg prøver også at sprede budskabet, så godt jeg kan. Jeg har f.eks. lagt flere billeder på Instagram fra blodbanken, og jeg har over 11.000 følgere, så måske kan jeg inspirere nogle andre til at melde sig. Det er jo ikke et kommercielt formål, og det kan jeg godt lide. Det er bare for at hjælpe og for at opfordre flere til at give blod.

Jeg har lige været på Danmarks-turne med showet 'Dan Andersen på vippen', som handler om at finde balance i livet og sindet og turde tage en chance en gang imellem. Nok særligt i livskriser, hvor det kan være svært at træffe

en beslutning. Det er jo bare mine egne erfaringer, men folk fortæller mig, at de går fra showet med noget at tænke over, og at de kan identificere sig med det, jeg siger. Det betyder rigtig meget. Jeg har dog aldrig haft bloddonor-budskabet med i et show. Det er på en måde mere privat for mig. Selvom jeg jo alligevel har valgt at være offentlig omkring det for også at opfordre andre.

En borgerpligt

Jeg kender ikke selv nogen, der har haft brug for blod, men jeg har et indtryk af, at bloddonation hjælper med flere ting, end man lige tror, før man sætter sig ind i det.

Det hjælper både forskning og kræftpatienter. Det er ikke kun akutte uheld. Jeg har virkelig en idé om, at det kan bruges til mange ting, og det er en super god motivation.

Derudover synes jeg på en måde også, at det er en borgerpligt. Der er så mange nedskæringer i sundhedssektoren, og det er svært at gøre noget ved, men her kan man selv støtte med noget, der gør en forskel, og som

ikke koster noget for den enkelte donor. Det koster kun den tid, som man bruger på tapningen.

Og jo, jeg kender da godt den følelse, at det er noget, der lige skal overstås og passe ind i en travl hverdag, men jeg har alligevel givet blod omkring 37 gange, tror jeg.

Det passer meget godt med ca. en gang om året for mig, for jeg har virkelig også været meget i karantæne.

Der har været mange rejsekarantæner, da jeg har rejst meget rundt i verden for bl.a. at optræde for danske tropper i Afghanistan, som jo giver seks måneders karantæne. Så skal man også have vacciner, der også kan give karantæner, og så går tiden.

Derudover var jeg også på anti-depressiv medicin i en periode, og det giver jo også karantæne. Jeg har faktisk lige lagt sidste hånd på et foredrag, der berører emner som angst, depression og stress. Det udspringer bl.a. af det show, jeg lige har turneret med. Det er emner, som ligger mig meget på sinde at tale om, og jeg glæder mig til at starte op med foredragene. 💧



Foto: @danandersen_guitarshow (Instagram)

Forskning kan bidrage til ny behandling

Seglcelleanæmi er en sygdom, hvor en mutation i DNA'et gør, at kroppen producerer ændret hæmoglobin. Dette kan medføre alvorlig blodmangel og andre alvorlige symptomer. En af dem er tidlig død. Blodmanglen nødvendiggør, at nogle af patienterne jævnligt får blodtransfusioner. På nuværende tidspunkt er den eneste helbredende behandling knoglemarvstransplantation. En anden er medikamentet hydroxyurea, som er et meget mildt kemoterapeutikum, der kræver livslang behandling. Der forskes i en metode til genetisk at helbrede sygdommen, hvilket vil kunne gøre stor forskel for patienterne. Forskningen er støttet af Bloddonorernes Forskningsfond.

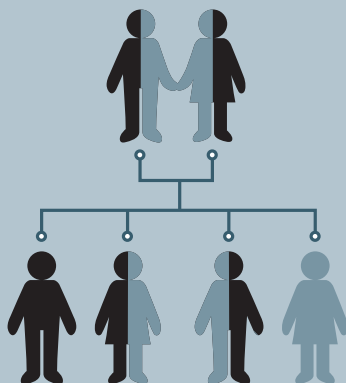
For at forstå baggrunden for forskningsprojektet, som Bloddonorernes Forskningsfond har støttet, må vi først gå langt tilbage i tiden.

Data tyder på, at en myg for mange tusinde år siden har overført blod til mennesket fra en gorilla, som var inficeret med en særlig type malariaparasit. Myggen er formentlig blevet forstyrret i sit måltid, før den var blevet mæt, og den sultne myg fandt derfor et menneske at stikke for at færdiggøre måltidet. Før den suger blod ud, indsprøjter en myg noget af sit spyt i stikkanelen, for at blodet ikke skal størkne. Denne myg sprøjtede altså gorillaens malariaparasitter ind i mennesket, og disse malariaparasitter trængte ind i menneskets røde blodlegemer.

Det lyder måske som en fantasifuld fabelhistorie, men denne fortidige hændelse har haft tragisk betydning for millioner af mennesker, som sidenhen er døde, efter at den oprindelige gorilla-malariaparasit har tilpasset sig sin nye menneskelige vært og er blevet overført mellem mennesker igennem årtusinder.

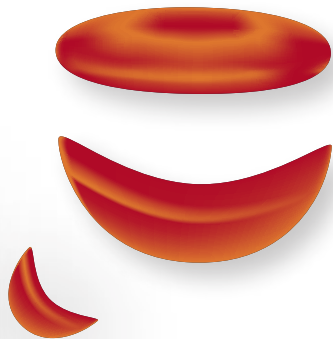
SEGLCELLEANÆMI

- For at få seglcelleanæmi skal man have arvet et sygdomsgen fra hver af forældrene, så man har to seglcelleanæmi-gener.
- Forældrene behøver ikke at have været syge.
- Personer med kun ét gen er nemlig raske og kaldes derfor 'bærere' af sygdomsgenet.



Gener kan beskytte, men også medføre sygdom

Denne malariaparasit er kendt under navnet falciparum og kan give anledning til meget alvorlig malarisygdom. På et tidspunkt opstod der en ny mutation i selve hæmoglobingenet hos mennesket. Mutationen kaldes seglcellemutationen, og mennesker, som har arvet en enkelt kopi af dette muterede hæmoglobin fra én af sine forældre, er mere modstandsdygtig overfor denne udbredte falciparum-malariaform, hvorimod mennesker uden en kopi af seglcellemutationen er i stor



Normale røde blodlegemer hos raske personer versus 'segl'-formede røde blodlegemer hos personer med seglcelleanæmi.

risiko for at dø af falciparum-malaria som barn. Det er baggrunden for, at mutationen i nogle malariaområder er blevet meget udbredt. Men der er en stor bagside af medaljen.

Denne mutation medfører nemlig alvorlig sygdom og tidlig død, hvis den nedarves fra begge forældre.

Da millioner af mennesker i verden, især i tidligere eller nuværende områder med malaria, har arvet seglcellemutationen fra begge forældre og således fået den sygdom, som kaldes seglcelleanæmi, er der et kæmpe behov for effektiv behandling af seglcellesygdommen.

Donorblod hjælper patienter, men kan ikke helbrede

Hos personer med seglcelleanæmi er de røde blodlegemer formet anderledes (deraf navnet), og de er mindre elastiske end normalt. Derfor viser sygdommen sig blandt andet ved tilstopning i mange blodkar, og den kan give anledning til meget stærke smerter og alt for tidlig død. Symptomerne med disse voldsomme smerter og evt. ligefrem død udløses typisk, hvis iltkoncentrationen i vævene falder en smule f.eks. under flyvning eller under graviditet, eller blot når mængden af seglcellehæmoglobin bliver høj i patientens blod.

En livreddende behandling har været jævnlig transfusion med donorblod, hvor man søger at holde mængden af seglcellehæmoglobin passende lav. Men det er et kapløb mod patientens egen produktion af seglcellehæmoglobin, og efter mange transfusioner sker der også en jernophobning i kroppen, som kan være farlig – endda livstruende.

Jernophobningen kan modvirkes ved særlige og dyre medikamenter, hvis behandlingen kan startes i tide. De mange svære smerter behandles typisk med morfin, men det har også en bagside. Det er nemlig påvist, at op mod en tredjedel af de amerikanske seglcelleanæmi-patienter, der ofte har symptomer, går hen og bliver afhængige af morfin.

Sygdommen styrer patienternes liv, og de kan se frem til en hverdag med blodtransfusioner flere gange om måneden, jernnedsættende behandling samt risiko for disse voldsomme smertetilfælde.

Lovende udvikling i videnskaben

I de seneste år er der indenfor videnskaben dog sket en lovende udvikling på det område, hvor man forsøger at korrigere – altså rette i – patienternes arveanlæg og dermed den mutation, som forårsager sygdommen.

Meget tegner til, at det i fremtiden bliver hverdag at korrigere en række skadelige mutationer, således at den skadelige mutation bliver ændret til den normalt forekommende variant.

Seglcellemutation er ikke længere kritisk for at overleve i regioner med malaria på samme måde som tidligere, fordi der er kommet forskellige gode behandlinger af malaria og bekæmpelse af malariamyg. Derfor er det nu selve seglcellesygdommen, som er det største problem i mange lande, hvor malaria tidligere var en hyppig dødsårsag. Derfor er det vigtigt også i disse egne at få etableret en effektiv behandling af seglcelleanæmi, så patienterne kan blive fri for, at deres liv afhænger af jævnlige blodtransfusioner og de mange problemer, der er forbundet med det.

Forskningen i blodbanken på Rigshospitalet indenfor dette område går ud på at etablere en avanceret metode til at ændre den ene byggesten i DNA, som udgør den skadelige seglcellemutation, til den normale raske byggesten i DNA. Dette tænkes at ske i patientens egne stamceller i et reagensglas. Perspektivet er, at patienten kan få sine egne korrigerede blodstamceller tilbage, og at disse giver anledning til dannelse af normalt blod med normalt hæmoglobin. Dette forventes at kunne medføre permanent helbredelse for sygdommen, så patienten nu er rask og i sin knoglemarv producerer sit eget raske blod med normalt hæmoglobin.

Den dag, dette opnås, vil være en milepæl i lægevidenskabens historie og selvsagt åbne for tilsvarende behandling af en række andre genetiske sygdomme.

Der er også andre behandlinger af seglcelleanæmi under afprøvning, bl.a. en behandling, hvor hele det raske hæmoglobinen indsættes i en stamcelle ved hjælp af en virus. ♦

BLODDONORERNES FORSKNINGSFOND

Bloddonorernes Forskningsfond har til formål at yde økonomisk støtte til blodtypeserologisk forskning og andre former for undersøgelses- og forsøgs-virksomhed, som har betydning for anvendelse af blod eller bloderstatningsmidler i sygdoms-bekæmpende øjemed.

FAKTA:

- Seglcelleanæmi er en medfødt sygdom, som forårsager lav blodprocent (anæmi). Man vil typisk få symptomer på blodmangel som f.eks. bleghed, træthed, svimmelhed og dårlig kondition.
- Der er ingen medicin, der kan helbrede seglcelleanæmi, men mild kemoterapimedicin (hydroxyurea), som skal tages kontinuerligt, kan holde sygdommen i skak.
- Stamcelletransplantation kan helbrede sygdommen, men det er et stort indgreb. De, som har sygdommen, vil som regel behøve periodevis blodtransfusion, f.eks. i forbindelse med infektioner.

Kilde: sundhed.dk

Sundt blodtryk

Tekst: "Sundt blodtryk på 14 dage" af Jerk W. Langer og Jens Linnet (Politikens forlag) **Foto:** wichmann + bendtsen

Umiddelbart lyder en blodtryksmåling som vilkårlige tal slynget ud i luften. De er selvfølgelig hverken tilfældige eller ligegyldige, men bør tages alvorligt. De har også indflydelse på, hvilken strategi du skal vælge for at få så sundt et blodtryk som muligt. Så hvad betyder de egentlig?

Hjertet pumper blodet ud i kroppen gennem et netværk af store og små blodkar. Typisk 60-80 gange i minuttet trækker hjertet sig sammen. Blodtrykket er den kraft, som hjertet skaber ved sin sammentrækning, og som driver blodet gennem kredsløbet ud i kroppens fjerneste afkroge. Var blodtrykket nul, stod blodet stille.

Akkurat som bilen skal til et lovpligtigt periodisk syn, er det vigtigt at få tjekket blodtrykket regelmæssigt og være lige så fortrolig med det, som du nok er med din vægt. Blodtrykket er nemlig langt fra en konstant størrelse. Det stiger meget ofte med alderen pga. arvelige forhold eller sygdom, eller fordi du ændrer vaner eller oplever ting i dit liv, som afspejler sig i dit blodtryk. Meget ofte sker det, uden at vi præcis kan forklare hvorfor.

Sidstnævnte scenarie er faktisk den mest almindelige situation. Formentlig er der tale om, at blodtrykket reagerer uhensigtsmæssigt på faktorer i din levevis, men om det er for meget salt, mangel på kostfibre,

stress eller noget helt fjerde, der trigger det, kan være meget svært at afgøre. Derfor gælder det grundlæggende om at skyde med spredeshagl og justere levevisen på alle de områder, hvor vi ved, at der kan være en forbindelse med blodtrykket.

Lær dit blodtryk at kende

Blodtrykket består af to værdier.

Det måles i enheden millimeter kviksølv, forkortet mmHg. Er dit blodtryk fx 140/90 mmHg, kalder man det "140 over 90". 140 er dit systoliske blodtryk, og 90 det diastoliske.

Systolisk blodtryk:

Det høje blodtryk, mens hjertemusklen trækker sig sammen.

Diastolisk blodtryk:

Det lave tryk, mens hjertet hviler og fyldes med blod.

Dit blodtryk er forhøjet, når lægen måler det systoliske blodtryk til over 140 og/eller det diastoliske blodtryk til over 90.

Husk, at blodtryksforhøjelse som regel er uden symptomer i årevis. Jo flere år blodtrykket er forhøjet, og jo højere det er, desto alvorligere skader kan det have nået at forvolde i kroppen. Skaderne kan inkludere nyreskader, åndenød og vand i kroppen som følge af et hjerte, der efter længere tids påvirkning bliver dårligere til at pumpe blod rundt i kroppen. Også hjernen kan påvirkes af forhøjet blodtryk, der øger risikoen for blodpropper og slagtilfælde. Den eneste måde at opdage forhøjet blodtryk er at måle det med regelmæssige mellemrum.

Hos mennesker med normalt blodtryk anbefales målinger mindst to gange om året.

FIND DIN BLODTRYKSGRUPPE

Under 120/80: normalt blodtryk i den lave ende

Fra 120/80 til 139/89: normalt blodtryk i den høje ende

Fra 140/90 til 159/99: moderat forhøjet blodtryk

160/100 eller højere: svært forhøjet blodtryk

For at være bloddonor skal du have et normalt blodtryk. Finder du ud af, at dit blodtryk ligger enten for lavt eller for højt, skal du oplyse det i blodbanken.

Vegetar?

Hvis du ikke spiser kød, fjerkræ, fisk og æg, må du finde proteiner i planternes verden, og det bedste sted at lede er i madgruppen med bælgfrugterne, der ikke indeholder fedt i samme mængder som nødder og frø. Både linser, bønner og ærter rummer masser af nyttige proteiner ud over alle deres gode kostfibre, og de beskytter kroppen mod den inflammation, som nedbrydning af proteiner fra kød kan være skyld i – og dermed også mod blodtryksforhøjelse.

Nitrat-banden

Rucola, spinat, rødbeder, radiser og en række andre grønne og røde grøntsager giver dig en helt særlig bonus på blodtrykket: De indeholder nemlig pænt store mængder nitrat, som i talrige studier har vist sig at sænke blodtrykket, både på kort og på lang sigt.

Nitratens virkning er ikke kun interessant for blodtrykspatienter, men også for atleter, der satser på at øge deres fysiske præstationsevne med lovlig "doping" som fx rødbedejuice. Nitraten får nemlig musklerne til at arbejde mere effektivt på den samme mængde energi og udskyder trætheden, så man kan blive ved og ved. 🍅

TOPSCORERNE

(Mg nitrat pr. 100 g frisk vare)

HØJT INDHOLD:

Rucola	420
Bladselleri	250
Rabarber	247
Spinat	210
Salat	200
Radise	187
Kålrabi	170
Bladbete	151
Rødbete	146
Kinakål	139
Fennikel	130
Julesalat	125
Brøndkarse	109

MELLEMHØJT INDHOLD:

Majroe	62
Kål	51
Grønne bønner	50
Porrer	40
Forårsløg	35
Agurk	24
Gulerødder	22
Kartofler	22
Hvidløg	18
Grøn peber	11

Tallene er hentet fra flere forskellige studier. Da nitratinholdet kan svinge meget inden for samme type grøntsag, kan tallene kun opfattes som vejledende.

DIT BLODTRYK ELSKER GRØNT

En tommelfingerregel er, at

1 portion = 100 g grønt

Når det kommer til grøntsager, så gælder "så meget som muligt". Kortere og klarere kan det ikke siges. Dit blodtryk elsker grøntsager. Hver eneste gang du har en tom plads på tallerkenen, du gerne vil fylde med mere mad, så lad grøntsagerne være dit førstevalg. Husk altid at spise varieret!

*Du kan læse mere om
blodtryk på side 29.*



Blodtryksvenlige forårsfornøjelser

SUKKERSALTET LAKS MED RØDBEDE-ÆBLESALAT

Den sunde laks smelter ganske enkelt på tungen, når den har ligget og modnet i en opløsning af salt og sukker. Vær ikke bekymret for de to dele, for vandet kasseres, når fisken er klar.

TIL 2 PERSONER

LAKS

1 liter vand
20 g salt
100 g sukker
200 g fersk laks eller havørred (eller en halv side, resten bruges til frokost)
2-4 kviste frisk dild

RØDBEDE-ÆBLESALAT MED PEBERROD

500 g rødbeder
1 æble
60 g rygeost
1 dl minimælk
1 spsk revet peberrod
½ bakke rucola

TILBEHØR

Godt brød

Dagen/aftenen før:

Varm 1 liter vand op, og opløs salt og sukker i det. Lad det køle af. Læg fisken

i et fad, kom lagen over, og drys med dild. Dæk fadet med film, og lad det stå i køleskabet i 24 timer.

Før middagen:

Når laksen er marineret færdig, skæres den i skiver på tværs af længderetningen. Skrub rødbederne, og læg dem på et bagepapir. Bag dem 45 minutter ved 180 grader, kom dem derefter i iskoldt vand, så skrællen let kan smuttes af. Hak rødbederne i bittesmå firkanter. Fjern kernehuset fra æblet, og hak resten af det i små stykker. Rør rygeosten op med mælk til en passende konsistens, og tilsæt peberrod. Læg rødbede og æblestykkerne i et fad, bland rucola i, og pynt med rygeostecremen. Spis brød til.

ÆRTESUPPE MED BAGT HELLEFISK OG BRØDCROUTONER

Denne nemme suppe skaber forårsstemning året rundt. Og så mætter den enormt. Brug den evt. som forret i mindre portioner, hvis du vil invitere gæster til middag. De vil berømme dig for den i årevis.

TIL 2 PERSONER

2 fed hakket hvidløg
2 finthakkede skalotteløg
½ hakket fennikel
1 spsk olivenolie
½ liter god hønsebouillon
400 g frosne ekstra fine ærter
1 spsk hvidvinseddike
150 ml creme fraiche 18 %
2 stykker hellefisk a ca. 100 g hver
(eller anden fast, hvid fisk)
Saften af en halv citron
Peber
2 skiver ristet fuldkornsbrød
Lidt brøndkarse, ærteskud eller dild

Hak hvidløg, skalotteløg og fennikel, og svits dem let i olie i en stor gryde. Varm hønsebouillon op, hæld den over løgene, og tilsæt de frosne ærter. Giv det et pift hvidvinseddike, og tilsæt creme fraiche. Lad det simre i 10 minutter, og blend det hele groft med en stavblender. Imens lægges de to stykker fisk på et bagepapir. Pres lidt citronsaft over, og krydr med peber. Bag fisken i 10 minutter ved 180 grader. Rist brødet, og skær det i croutoner. Kom suppen i tallerkener, drys croutonerne i. Læg et stykke bagt fisk i suppen, og pynt med brøndkarse, ærteskud eller dild.

Tip

Du kan bruge rejer som fyld i suppen i stedet for fisk.



Foto: wichmann + bendtsen

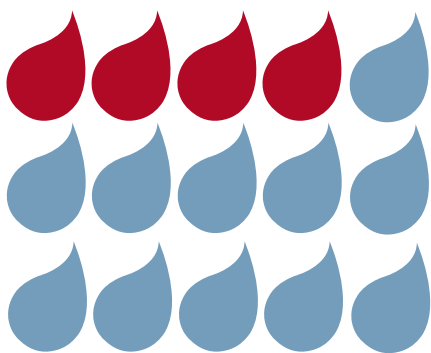


Opskrifter fra
"Sundt blodtryk
på 14 dage" af Jerk
W. Langer og Jens
Linnet (Politikens
forlag)

2018 I TAL

+3,8%

Antallet af tilmeldinger på bloddonor.dk steg med 3,8 % til 32.900 nye donorer.



Antallet af bloddonortilmeldinger fra 17-20-årige faldt en smule til 8.409. Det er dog stadig mere end hver fjerde nye bloddonor, der er mellem 16 og 20 år.

2017
2.599

2018
5.122

Antallet af stamcelledonortilmeldinger steg i 2018 med 2.523 til 5.122. Det er tæt på en fordobling. De første tre måneder af 2019 har vi allerede fået 4.049 nye stamcelledonortilmeldinger. Det skyldes bl.a., at året startede med en masse omtale i medierne. Det har du måske allerede læst om på side 4?

18%

af de nye bloddonorer er mellem 31 og 40 år. Det er en stigning i forhold til 2017.

Hvor er du, mand?

I 2018 blev kønsfordelingen faktisk lidt skævere, end den før har været. Hvor det i 2017 var 33,9 % af de nye donorer, der var mænd, er andelen faldet til 32,2 % i 2018.

Vi er glade for alle vores donorer, men vidste du, at mænd rent fysiologisk faktisk er bedre bygget til at være bloddonorer? Det skyldes bl.a. at de ofte har et større blodvolumen og en højere blodprocent end kvinder. Derudover skal de heller ikke bruge karantænetid på at være gravide.

På trods af de fysiologiske betingelser, så ligger det åbenbart mere naturligt til kvinderne at melde sig som bloddonor.

Måske har du en ven/mand/kæreste/bror/kollega eller andet, der burde overveje at blive bloddonor? Hjælp os med at sprede budskabet.

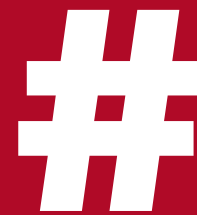
Bloddonorernes Landsmøde

Lørdag den 4. november 2018 afholdt Bloddonorerne i Danmark landsmøde i Aarhus. Omkring 200 glade deltagere fra korpbestyrelser, blodbanker og frivilligrupper var samlet til en dag med god stemning, ny viden, nye (og gamle) bekendtskaber og et overordnet fokus på udviklingen inden for vores vigtige sag.

Vi hyldede den frivillige og ubetalte bloddonation, som vi kan være så stolte af her i Danmark, og som hver dag hjælper mennesker med behov for donorblod.

Tak fordi du med hver donation bidrager til at hjælpe alle de patienter, der har brug for blod i en kritisk fase af livet!





bloddonor



mettelyager
Ganske indbringende
at være
bloddonor! ☺
#givblod #bloddonor
#redliv #chokolade
#powerbank
#altergodt ♥



lenemarker
Fik et lille vedhæng som TAK
for hjælpen, og 25. gang jeg
fik tappet blod ♥ Du er lige
min type ☺
#givblod #bloddonor
#velbekomme #hvorforikke
#godgerning #rosiner
#gave #duerligemintype
#♥ #jubilæum #25gange
#Glostrup #lovely #☺

Du deler dit blod – vil du også dele oplevelsen?

Et udvalg af billeder fra
bloddonorernes hverdag



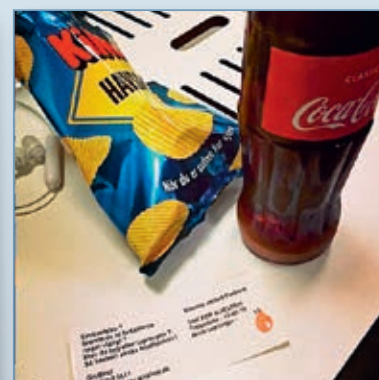
yocfiin
Blodbanken Frederiksberg

yocfiin
One bag of blood from me to
someone who needs it. ☺ I dag
fik jeg også tilmeldt mig og
taget prøve til stamceller, så jeg
fremover kan blive kaldt ind, hvis
der er et match. ☺
#sharingiscaring #bloddonor
#donatingblood #givblod
@givblod



annehoolm
Giv blod ♥
#fordidukan
#givblod
#bloddonor
#bloddonation
#gørenforskøl
#loveg

DEL
dine oplevelser
med os og resten af
Danmark.



kimmipigen
Blodbanken Gentofte

kimmipigen
Fest i Blodbanken på en tirsdag ♥
#givblod #givblodd #bloddonor
#blodbanken #cocacola



mathildethyboelaursen
What you dont do for
free chocolate and a
soda... ☺
@givblod #bloddonor
#etlilleprik

FOKUS PÅ KARANTÆNEREGLER

For både nye og rutinerede bloddonorer kan det være svært at finde rundt i karantænereglerne. De, som ofte giver anledning til undren og spørgsmål, uddyber vi her.

Husk, at du overordnet altid skal føle dig helt rask, når du skal tappes. Så det er vigtigt at vide, at selvom karantænelisten måske siger, at du ikke er i karantæne, kan det alligevel være du skal melde afbud til din tappetid, hvis du f.eks. føler dig lidt sløj.

Karantænerne er til for at beskytte patienten, der i sidste ende modtager blodet, men i mange tilfælde er de faktisk også for donors egen skyld. Blodbanken vil nemlig nødig belaste en krop, der ikke har godt af det.

Smertestillende piller

Hvis du har lidt hovedpine og tager to Panodiler, så får du ingen karantæne. Tager du derimod Ipren eller Treo, så får du ét døgn karantæne. Det skyldes, at præparater med acetylsalicylsyre (f.eks. Treo, Kodimagnyl, Albyl, Idotyl) og ibuprofen-præparater (f.eks. Ipren, Brufen, Nurofen, Ibumetin) inaktiverer blodpladerne (trombocytter) og dermed virker en anelse blodfortyndende. Det er ikke noget, man normalt behøver at tænke på, men i forbindelse med blodtapning har det

en betydning. Ved ibuprofen-præparater forsvinder påvirkningen af blodpladerne efter ét døgn, men ved acetylsalicylsyre-præparater er virkningen længerevarende. Man må tappes efter ét døgn,

men blodpladerne kan først bruges efter syv døgn. Det skyldes, at det tager syv dage for kroppen at danne nye blodplader. Derfor kan blodbanken kun bruge blodpladerne, hvis der ikke er taget præparater med acetylsalicylsyre i en hel uge op til tapningen.

Paracetamol-præparater (f.eks. Panodil, Pamol, Pinenex) indeholder ikke nogle blodfortyndende stoffer, og disse typer af smertestillende piller giver derfor ingen karantæne.

Alder

Nye donorer skal være mellem 17 og 60 år og kan normalt give blod, indtil de fylder 70 år. Indtil nytår 2019 var den øvre aldersgrænse 67 år.

Den hævede aldersgrænse er en naturlig reaktion på den stigende gennemsnitlige levealder og vores bedre helbred som ældre sammenlignet med tidligere. Det betyder, at mange donorer på 67 år stadig er sunde og raske og opfylder kravene til bloddonation. Da bloddonation er en folkeopgave, synes vi derfor, at det var på sin plads at lade donorerne bidrage nogle ekstra år.

Der vil stadig foregå en årlig vurdering af alle aktive bloddonorer fra de fylder 65 år, og førstegangsdonorer skal stadig være under 60 år. Baggrunden for overhovedet at have en grænse er at undgå, at lægerne i blodbankerne skal bruge ressourcer på at foretage individuelle vurderinger af potentielle donoreres egnethed.

17-årige donorer skal have skriftlig tilladelse fra forældre/værge.

**Nye donorer
skal være mellem
17 og 60 år og
kan normalt give
blod, indtil de
fylder 70 år**





Man må lide for skønheden

Tatovering giver fire måneders karantæne, og laserfjernelse af en tatovering giver karantæne, indtil huden er helet. Piercinger medfører også fire måneders karantæne fra datoen for piercingen, lige meget hvor på kroppen det er. Det gælder også huller i ørerne.

Disse karantæne regler skyldes risikoen for leverbetændelse (hepatitis). Når huden gennemtrænges af en nål, som den gør ved både piercing og tatovering, er der altid en lille risiko for en infektion med leverbetændelse. Den risiko tør blodbankerne ikke løbe, og derfor findes karantæneperioden.

Blodtryk

Både for højt og for lavt blodtryk medfører udelukkelse. Hvis du er under behandling for højt eller lavt blodtryk, så tappes du ikke. Men hvis blodtrykket normaliseres som følge af en livsstilsændring (f.eks. vægttab, motion eller rygestop), og evt. medicinsk behandling er stoppet, må du tappes igen efter mindst 1 år med normalt blodtryk.

Et forhøjet blodtryk kan over tid forvolde alvorlige skader i kroppen. Skaderne kan inkludere nyreskader og vand i kroppen som følge af et hjerte, der efter længere tids påvirkning bliver dårligere til at pumpe blod rundt i kroppen. Et forhøjet blodtryk øger også risikoen for blodpropper og slagtilfælde. Behandling af blodtryk aftales med din egen læge. Du kan læse mere om blodtryk på side 22-23.



SELVFØLGERNE

- Man må ikke være synligt beruset, når man tappes.
- Graviditet og amning giver karantæne. I denne periode skal kroppen bruge ressourcerne til sig selv og det barn, den gror og forsørger. Man kan tappes igen seks måneder efter endt graviditet, dog ikke før man er stoppet med at amme.

4 sider
til nye
donorer

HVEM FASTSÆTTER KARANTÆNE- REGLERNE?

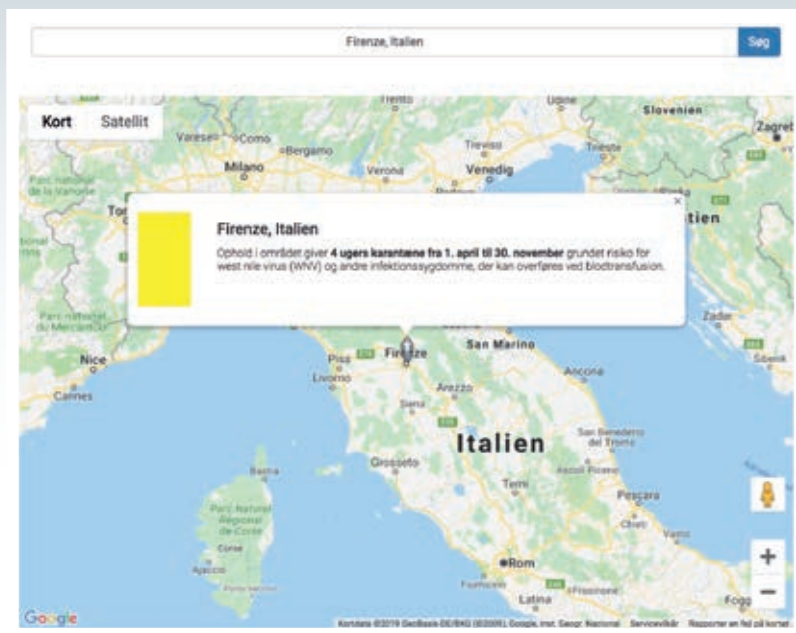
Det er Styrelsen for Patientsikkerheds ansvar at sikre kvalitet og sikkerhed omkring blod og blodkomponenter, herunder forebygge sygdomsoverførsel for at beskytte både donorer og modtagere.

Styrelsen har nedsat et Transfusionsmedicinsk Råd, der har til opgave at rådgive styrelsen i spørgsmål om brug af blod og blodprodukter, retningslinjer for donorscreening og vejledning om donortapning mv.

Rådet består af lægefaglige eksperter, herunder repræsentanter for Dansk Selskab for Klinisk Immunologi (DSKI), der fastsætter de nærmere regler for blodtapning i de såkaldte "Transfusionsmedicinske Standarder".

Reglerne i de Transfusionsmedicinske Standarder skal respektere:

- en lov (Blodforsyningsloven)
- en bekendtgørelse (Bekendtgørelse om sikkerhed i forbindelse med bloddonation)
- et EU-direktiv (Europa-Parlamentet og Rådets direktiv om fastsættelse af standarder for kvaliteten og sikkerheden ved tapning, testning, behandling, opbevaring og distribution af humant blod og blodkomponenter).



På bloddonor.dk/karantaenekort kan du søge efter din rejsedestination og se, om din ferie giver karantæne. Husk at være specifik, når du søger, da der kan være forskel på karantænerne inden for det enkelte land.



Aaatjuuu! Kan du holde symptomerne i skak med næsespray og/eller øjendråber, så kan du give blod. Pille- eller injektionsbehandling medfører karantæne.

Du kan tjekke hvor længe på min.medicin.dk

> Rejser

Skal du snart på ferie? Rejsekarantænen afhænger af, hvor du rejser hen. Nogle steder giver ingen karantæne, andre steder giver seks måneder. Hvis du rejser uden for Norden (Sverige, Norge, Finland, Færøerne, Island og Grønland) og Tyskland, så er det altid en god idé at tjekke, om du kommer i karantæne. Men husk, at mellemlandinger og transitophold i international lufthavn ikke medfører karantæne, selvom lufthavnen er i et karantæneområde.

Der kan være forskel på din karantæne, alt efter om du donerer plasma eller fuldblod. Spørg din blodbank, hvis du er i tvivl og ikke finder svar på **bloddonor.dk**.

Områder med risiko for disse sygdomme giver karantæne for fuldblodsdonorer, men ikke for plasmadonorer:

- Leishmaniasis (Kala-azar)
- Malaria
- Q-feber
- Vestnilvirus
- Zikavirus
- Trypanomiasis (Chagas' sygdom)

Aaatjuuu. Den tid på året

På denne årstid har mange allergikere gener forårsaget af pollen. Birkesæsonen er allerede i gang, og græs og bynke lurer lige om hjørnet.

Hvis du kan holde symptomerne væk ved brug af næsespray og/eller øjendråber, så kan du godt give blod. Pille- eller injektionsbehandling medfører derimod pause, hvor varigheden afhænger af, hvilken medicin du tager. Du kan tjekke det på **min.medicin.dk**.



Tandlægebesøg

Giver et døgn's karantæne. Det skyldes, at selvom du blot får foretaget en simpel tandrensning, så kan der trænge bakterier ind i din blodbane, hvis dit tandkød f.eks. begynder at bløde. Så hvis du har en fridag fra studie eller arbejde, og du gerne vil nå at klare tandlægebesøget OG donere blod, så husk at tage forbi blodbanken først. Du må dog gerne donere plasma, hvis der blot er tale om et almindeligt tandeftersyn.

Større behandlinger som f.eks. tandudtrækning og rodbehandling medfører en uges karantæne og tandimplantat giver en måneds karantæne.

Risikoadfærd

Personer, som på grund af deres seksuelle adfærd er udsat for stor risiko for at påføre sig alvorlige smittsomme sygdomme, der kan overføres med blodet, må ikke være donor.

Siden 1980'erne har mænd, der på et tidspunkt har haft sex med en anden mand, været udelukket som bloddonor. Den livslange karantæne blev indført for at undgå, at patienter blev smittet med hiv. I dag er testmetoderne bedre og mere sikre, og derfor forventes det, at den permanente udelukkelse i løbet af 2019 erstattes med en karantæne på 4 måneder. Andre risikogrupper, der medfører permanent udelukkelse som bloddonor, er følgende:

- personer, som er eller har været prostitueret
- personer, som er eller har været stiknarkoman
- personer, som deler eller har delt injektionsnål med andre
- personer, som har været behandlet for blødersygdom

Vægt

Som bloddonor skal man veje mindst 50 kg. Det skyldes, at man maksimalt må tappe 13 % af den samlede blodvolumen i kroppen. Da man tapper 450 ml +/- 10 %, er den nedre vægtgrænse sat til 50 kg, og det er simpelthen for at passe på jer donorer. Så hvis man taber sig til under de 50 kg, kan man desværre ikke længere give blod.



Som bloddonor skal du veje mindst 50 kg. Det skyldes, at man maksimalt må tappe 13 % af den samlede blodvolumen i kroppen.



Hvor: I akutlægebiler
i Region H

Hvad: Frysetørret plasma

Hvornår: Når akutte
patienter har
behov

Hvordan: Direkte i
blodårerne

Læs mere side 4

