

# Dopis od paní, které pomohla moje kostní dřeň, mě dojal

Táborská zdravotní sestra Lucie Spálenková vypráví, proč se rozhodla darovat kostní dřeň. Těší ji, že se do registru přihlásili i její známí.

Andrea Vašáková  
redaktorka  
MF DNES



**TÁBOR** V osobním životě se jí nedařilo, tak se rozhodla, že si náladu zvedne tím, že pomůže jiným. Lucie Spálenková se proto v roce 2013 přihlásila do registru dárců kostní dřeně. „A když mi po sedmi letech zavolali, že jsem vhodným dárce, byl to pro mě šok i radost najednou,“ vypráví 33letá zdravotní sestra z Tábora, která letos patřila mezi dvaasedesát oceněných dárců. Třiatřicet z nich se zúčastnilo slavnostního ceremoniálu v pražském Obecním domě.

## Co pro vás ocenění znamená?

Měla jsem z něj obrovskou radost. Když mě vybrali, tak to byla pro mě veliká pocta.

## Důvodem rozhodnutí člověka darovat kostní dřeň bývá často onemocnění v rodině. Bylo to u vás podobně, nebo vás motivovalo něco jiného?

V rodině našťastí onemocnění, které by vyžadovalo transplantaci kostní dřeně, nemáme. U mě to bylo trochu jinak. Tenkrát se mi úplně nedařilo v osobním životě. Proto jsem potřebovala udělat něco hezkého, aby se ten stav tak nějak vybalancoval. Tak jsem se jednoho večera podívala na internet, přihlásila jsem se jako dárkyně a bylo to. A protože jsem zdravotní sestra, pomáhat druhým je svým způsobem i moje poslání.



Sestřička v nemocnici „Pokud mě do pětatřiceti znovu osloví a můj zdravotní stav mi to dovolí, určitě bych na odběr šla ráda znovu,“ říká Lucie Spálenková, která kostní dřeň darovala už v roce 2020. Foto: David Peltán

## Jednou z podmínek stát se dárce je věk od 18 do 35 let. V kolika letech jste se pro dárce rozhodla vy?

Tenkrát, když jsem se přihlásila, mi bylo 25 let.

## Kolik už jste absolvovala odběrů?

Právě ten jeden, kvůli kterému mi zavolali v roce 2020.

## Případně dárce může odredit bolestivost odběru, která je všeobecně známá. Jde o klasický odběr z páneve pod narkózou. Často ale nevědí o druhé možnosti přes takzvaný separátor, ten je velmi podobný odběru plazmy. Na kterém odběru jste byla vy?

Byla jsem na separaci, ale měla jsem možnost si vybrat. Dárce je centrum, kde jsem byla na odběru, také upřednostňovalo separaci. Ale to jsem se dozvěděla až později po svém rozhodnutí.

## Jak potom samotný odběr vypadá? Jak dlouho trvá?

Pokud si člověk vybere separaci, je nutné nechat si v nemocnici

aplikovat speciální injekce. Po těch se vyplaví kmenové buňky z kostní dřeně do krve. Následně jsem ještě dostala další čtyři injekce domů, které jsem si měla nechat píchat v nějakém zdravotnickém zařízení. Ale protože jsem zdravotní sestra, zvládla jsem to sama. (směje se) Na poslední injekci už jsem potom nastupovala do nemocnice. To bylo přes noc, protože na odběr jsem měla jít hned ráno. Při té separaci, která trvá asi čtyři hodiny, to je tak, že vám napíchnou obě ruce. Zavedenými kanylami proudí krev do separátoru, který dokáže oddělit krvetvorné buňky od ostatních, následně se krev vrací zpět. Po odběru jsem pak v nemocnici zůstala přes noc ještě do druhého dne.

## Je před ním a po něm potřeba dodržovat nějaká omezení či doporučení, například přijít nalačno, dieta před odběrem?

Dieta není potřeba žádná. U žen je jedině omezení - že nesmí otěhotnět nějakou dobu před odběrem a po něm. Takže ještě než jsem jela na odběr do nemocnice, kvůli to-

## Fakta Dárceství kostní dřeně

V Čechách má poměrně dlouhou tradici. Od roku 1992, kdy byl Centrální registr dárců kostní dřeně založen, aktuální statistiky evidují 100 375 registrovaných dárců a 828 úspěšných odběrů. Svých dárců si velmi váží a pravidelně je oceňuje. Posledního slavnostního ceremoniálu v pražském Obecním domě se účastnila i zdravotní sestra z táborské nemocnice Lucie Spálenková.

muhle mi volali. Domů jsem dostala i těhotenské testy, výsledky jsem pak musela hlásit. Před odběrem kostní dřeně jsem musela jít ještě na krevní odběry. Jedny mi udělali na transfuzní stanici v Českých Budějovicích. Ty měly upřesnit, jestli jsem vhodný dárce. A potom jsem jela ještě na další do dárcovského centra v Plzni. Odkud jsem si pak přivezla ty injekce domů. To bylo necelý měsíc před tím velkým odběrem.

## Bylo při vlastním odběru naopak něco, co vám bylo příjemné?

K odběru jsem dostala „svoji“ sestřičku. Ta byla velmi příjemná. Pořád za mnou chodila, kontrovala, jak mi je, jestli něco nepotřebuji. To bylo určitě veliké plus. Celý personál plzeňské nemocnice, kde mi odběr prováděli, byl velmi vstřícný a ohleduplný. Po těch injekcích je samozřejmě člověku trochu nevolno. Dostaví se jakoby chřipkové příznaky a bolí kosti. Ale to při odběru postupem času odezní.

## Jak často můžete odběry absolvovat?

To upřímně vůbec netuším. Tam je důležité, aby došlo ke shodě (shoda transplantáčních znaků u dárce a pacienta - pozn. red.), kvůli které pak dárci volají a zvou ho na odběr. Jak jsem říkala, mne kontaktovali až sedm let po registraci.

## Musela jste po odběru nějak více pečovat o svou regeneraci?

Dostala jsem ještě žádanky na odběry krve, na které je nutné chodit po dobu dalšího roku. Z transfuzní stanice mi pak vždycky zavolali, zeptali se, jestli jsem si došla na odběr, případně mi ho připomněli. Výsled-

ky jsem jim pak vždycky obratem posílala.

## Dárce by měl být zdravý člověk, který neprodělal žádné závažné onemocnění a dlouhodobě neužívá žádné léky. Jakým způsobem pečujete o své zdraví, abyste mohla dřeň darovat co nejdéle?

To je taková základní otázka. (směje se) Myslím, že nijak zvlášť. Asi jako většina se snažím zdravě žít a jíst. Není to o tom, že bych se nějak víc kontrolovala. Ono se všechno stejně pak kontroluje právě z těch krevních odběrů.

## Setkala jste se na slavnostním ocenění dárců s člověkem, který dostal vaši kostní dřeň?

Nesetkala. Ale od paní, které moji kostní dřeň transplantovali, jsem dostala dopis s poděkováním. A musím přiznat, že to byl asi jeden z nejhezčích okamžiků v mém životě. Když vám někdo napíše, že jste mu zachránil život a jak vám děkuje, to si myslím, že je asi to nejlepší ocenění, co může být.

## Kostní dřeň můžete darovat do 35 let. Plánujete, že byste pak darovala třeba krev nebo plazmu?

Samozřejmě. Na druhou stranu si myslím, že i moje povolání je nějakým způsobem prospěšné. Alespoň se o to snažím. A pokud mě do pětatřiceti znovu osloví a můj zdravotní stav mi to dovolí, určitě bych na odběr dřeně šla ráda znovu.

## Dárců je stále nedostatek, co by podle vás pomohlo k získání jejich většího počtu?

Myslím si, že to mohou být právě rozhovory s dárci, kteří už mají odběr za sebou. Poté, co jsem svým přátelům vyprávěla, jaké to bylo, jaké byly moje pocity a dojmy, několik z nich řeklo, že by do toho šli. Některý z nich už bylo bohužel přes 35 let, ale je jich i několik, kteří se opravdu přihlásili. Z toho mám velikou radost.

## Máte nějaký vzkaz pro případné nové dárcy kostní dřeně, kteří třeba stále váhají?

Neváhejte a určitě do toho jděte. Protože ten pocit, že někomu pomůžete, za to rozhodně stojí. Já sama jsem byla z děkovného dopisu, který mi za čas po odběru přišel, velice dojatá. Několikrát jsem ho četla, několikrát jsem se při tom rozplakala. Takový pocit je prostě nenahraditelný.