



**Wiedząc o tym, jak niezbędna
jest krew, opowiedz o tym
Pacjentom.**

**Gdyby mieli więcej pytań,
odpowiedzi i szczegółowe
informacje znajdą na stronie
www.twojakrew.pl.**



Łączy nas krew, która ratuje życie.

Twoi pacjenci darzą Cię zaufaniem.
Twojemu doświadczeniu i wiedzy
zawdzięczają swoje zdrowie.

Jako osoba ciesząca się autorytetem
– pomóż im podjąć właściwą decyzję.
Poinformuj ich o tym, że także mogą
uratować czyjeś życie.

Wystarczy honorowo oddać krew.




Ministerstwo Zdrowia
www.mz.gov.pl

*twoja krew
moje życie*

www.twojakrew.pl


NARODOWE CENTRUM KRWI
www.nck.gov.pl



Chwila, która może uratować życie.

Pacjenci wiedzą, że większość leków ma swoje zamienniki. Niestety, większość z nich uważa także, że krew również ma swój syntetyczny odpowiednik. Wyjaśnij pacjentowi, że **krwi nie można niczym zastąpić ani jej sztucznie wyprodukować, dlatego trzeba się nią dzielić.**

Jak wiele krwi potrzeba?

Do przeszczepu wątroby potrzeba około 10 litrów krwi. Niektóre operacje serca wymagają ponad 3 litrów krwi. Jednorazowo najczęściej oddaje się 450 ml krwi pełnej.

Czy krew się magazynuje?

Data „przydatności do użycia” składników krwi nie jest zbyt długa – dlatego tak ważne jest odnawianie jej zapasów. **Koncentrat krwinek czerwonych można używać do 42 dni, płytki krwi tylko przez 5 – 7 dni. Stosunkowo najdłużej przydatne jest osocze – 3 lata.**



Do czego wykorzystywana jest krew?

Krew i jej składniki wykorzystuje się do leczenia różnych chorób oraz produkowania leków ratujących życie. Koncentrat krwinek czerwonych stosuje się na przykład w leczeniu niedokrwistości. Osocze pomaga osobom z zaburzeniami krzepnięcia, a płytki krwi wykorzystuje się w leczeniu osób z białaczką oraz innymi chorobami krwi.

Gdzie można oddać krew?

Krew można oddać w 23 Centrach Krwiodawstwa, a także w oddziałach terenowych. Pełna lista placówek znajduje się na stronie www.twojakrew.pl. Krew pobierają także ekipy wyjazdowe.

Czy do oddania krwi trzeba się przygotować?

Poprzedniego dnia należy zjeść niskotłuszczowy posiłek, ponieważ krew o dużej zawartości tłuszczu (lipemiczna) nie nadaje się do celów leczniczych. W dniu donacji powinno się zjeść lekkostrawne śniadanie, a przed oddaniem krwi wypić sporą ilość wody lub soku, żeby nawodnić organizm.

A detailed illustration of a blood vessel. The foreground is dominated by several large, biconcave red blood cells, shown in a reddish-pink hue. In the lower-left and lower-right areas, there are two white blood cells, which are smaller and have a distinct, bumpy, spherical surface. The background shows a network of smaller red blood cells and the fibrous structure of the vessel wall, all rendered in various shades of red and pink.

Kto może zostać Honorowym Krwiodawcą?

Dawcą krwi może zostać każda zdrowa osoba, w wieku od 18 do 65 lat, ważąca ponad 50 kilogramów i mająca prawidłowy stosunek masy ciała do wzrostu.

Niektóre przebyte choroby zakaźne nie pozwalają na oddanie krwi w ogóle. Również choroby takie jak żółtaczka czy cukrzyca oraz większość chorób przewlekłych nie pozwalają zostać Honorowym Krwiodawcą.

Czasowo nie mogą natomiast oddać krwi na przykład osoby leczone krwią w ciągu ostatnich 6 miesięcy; te, które przeszły poważny zabieg chirurgiczny, operację lub badania endoskopowe, które wykonywały tatuaż, akupunkturę, przekłuwały uszy lub inne części ciała w przeciągu ostatnich 6 miesięcy, osoby, które przechodziły drobny zabieg chirurgiczny lub usuwały ząb w przeciągu ostatnich 7 dni, osoby, które leczyły ząb dnia poprzedniego, kobiety 6 miesięcy po porodzie, w czasie miesiączki i 3 dni po jej zakończeniu. Po zażyciu antybiotyku trzeba odczekać 14 dni, a po przyjmowaniu aspiryny 5 dni.



Co zyskuje pacjent, oddając krew?

Prócz świadomości, że przekazana krew nieustannie ratuje życie i zdrowie osób w każdym wieku, oddający honorowo krew mają możliwość otrzymania czasu wolnego na donację, a w uzasadnionych przypadkach zwrot kosztów podróży do najbliższego Centrum Krwiodawstwa, ekwiwalent energetyczny (np. czekolady), aktualne wyniki badań krwi (wraz z oznaczeniem grupy krwi) oraz odliczenie rocznej darowizny krwi w zeznaniu podatkowym. Kobiety, które oddadzą co najmniej 5 litrów krwi i mężczyźni, którzy oddadzą co najmniej 6 litrów krwi, otrzymują tytuł Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi, upoważniający do otrzymywania na receptę niektórych leków podstawowych i uzupełniających ze zniżką lub bezpłatnie, zgodnie z obowiązującymi przepisami. W przychodniach i aptekach Zasłużeni Honorowi Dawcy Krwi obsługiwani są poza kolejnością.


Jakie badania są wykonywane przed oddaniem krwi i czy pacjent może odebrać ich wyniki?

Przy każdym oddaniu krwi wykonuje się badanie stężenia hemoglobiny, test na kiłę oraz badania wirusologiczne (serologiczne oraz biologii molekularnej). Osoby oddające krew mają także oznaczaną grupę krwi (A, B, 0) oraz czynnik Rh D. Osobom regularnie oddającym krew raz do roku oznacza się pełną morfologię krwi.



Oddawanie krwi jest całkowicie bezpieczne!

Do pobierania krwi używa się wyłącznie sprzętu jednorazowego użytku i nie ma możliwości zarażenia żadną chorobą. Zdrowy organizm szybko uzupełnia brakującą krew. Oddawanie krwi jest bezbolesne i wraz z badaniem próbki trwa około 20 minut. W razie, gdyby po pobraniu pojawiły się lekkie zawroty głowy, należy poinformować o tym osoby w pobliżu, pochylić głowę tak, by znalazła się między kolanami, a jeśli to możliwe – położyć się z nogami ułożonymi wyżej. Na zasinienia, które mogą pojawić się po wktuciu, należy przykładać zimny okład.



Ile razy można oddawać krew w ciągu roku i jaka grupa jest najbardziej poszukiwana?

Mężczyzna może w ciągu roku oddać krew pełną 6 razy, a kobieta 4 razy – nie częściej niż co 8 tygodni. Wszystkie grupy krwi są tak samo ważne. Dla osób z grupami rzadziej występującymi trudniej jest znaleźć dawców. Potrzebni są też dawcy grup często występujących, gdyż tu obowiązuje zasada mówiąca o tym, że „im więcej osób ma daną grupę krwi, tym więcej jest osób chorych i poszkodowanych w wypadkach z taką właśnie grupą”.

Jeśli masz wątpliwości, czy możesz zostać dawcą, listę przeciwwskazań czasowych i stałych znajdziesz na stronie www.twojakrew.pl w zakładce Oddawanie krwi/Kto może oddać krew?