

# TWOJA KREW TO NIEZWYKŁY DAR, KTÓRY MOŻE URATOWAĆ CZYJES ŻYCIE!!!

## Krwiodawstwo w pytaniach i odpowiedziach Fakty i mity dotyczące krwiodawstwa

### Kto MOŻE oddać krew?

Krwiodawcą może zostać każdy zdrowy człowiek w wieku od 18 do 65 lat, który waży co najmniej 50 kilogramów i jest zdrowy. Kobiety mogą oddawać krew co 12 tygodni, a mężczyźni co 8 tygodni.

Zgłaszający się do oddania krwi powinien posiadać przy sobie dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość i numer PESEL:

- dowód osobisty,
- legitymację studencką,
- prawo jazdy,
- paszport,
- dawca wielokrotny - również legitymację Honorowego Dawcy Krwi.

**Każdy, kto zgłasza się do oddania krwi powinien być zdrowy, wypoczęty, wyspany oraz po spożyciu lekkostrawnego i niskokalorycznego posiłku i wypiciu około 1,5 litra płynów w ciągu 24 godzin przed oddaniem krwi.**

Kandydat na dawcę krwi powinien posługiwać się językiem polskim w mowie i piśmie w stopniu, który umożliwi mu bez udziału osób trzecich samodzielne zrozumienie treści kwestionariusza i wypełnienie go. Kandydat na dawcę nie może być po spożyciu alkoholu minimum 24 godziny przed oddaniem krwi.

Oddawanie krwi jest zabiegiem całkowicie bezpiecznym dla Dawcy z uwagi na stosowanie w trakcie pobierania krwi wyłącznie sprzętu jednorazowego użytku. O wszelkich wątpliwościach dotyczących swojego zdrowia należy powiadomić lekarza kwalifikującego do oddania krwi, a także oddać mu osobiście wypełniony Kwestionariusz dla Krwiodawcy zawierający pytania o przeszłość chorobową oraz prowadzony tryb życia kwalifikowanego kandydata.

Osoby wykonujące takie zawody jak: pilot, maszynista, kierowca autobusu, operator dźwigu, oraz pracujące na wysokości, uprawiające wspinaczkę, głębokie nurkowanie mogą powrócić do tych zajęć nie wcześniej niż 12 godz. po oddaniu krwi.

---

### Jakie są podstawowe uprawnienia dla osoby, która odda krew?

Krwiodawcy po oddaniu krwi przysługuje m.in.:

- posiłek regeneracyjny o wartości kalorycznej 4500 kcal;
- zwolnienie z pracy w dniu oddania krwi (przy tym uprawnieniu należy zwrócić uwagę na trzy sprawy: to na pracodawcy spoczywa obowiązek zwolnienia pracownika, pracodawca powinien być wcześniej uprzedzony o nieobecności, pracownik – krwiodawca otrzymuje zwolnienie z pracy na dzień w którym oddał krew lub na kilka godzin jeżeli z przyczyn medycznych nie doszło do donacji);
- bezpłatne wyniki badań: grupa krwi, morfologia, na obecność markerów chorób zakaźnych przenoszonych drogą krwi, w tym wirusowego zapalenia wątroby B i C, wirusa HIV i kiły - wyniki badań można odebrać po 7 dniach od oddania krwi;

## Kto NIE MOŻE oddać krwi?

1) Nie mogą oddawać krwi osoby, które chorowały na wirusowe zapalenie wątroby (tzw. żółtaczkę zakaźną), nosiciele wirusa HIV oraz chorzy na AIDS. Krwi nie pobiera się od narkomanów, od osób mających kontakty seksualne z wieloma partnerami lub partnerkami, szczególnie znanymi od niedawna.

2) Dawcami krwi nie powinni być osoby z aktywną lub przebytą poważną chorobą:

- ◆ układu krążenia,
- ◆ układu nerwowego,
- ◆ układu pokarmowego,
- ◆ układu oddechowego,
- ◆ nerek,
- ◆ skóry (np. łuszczyca),
- ◆ układu immunologicznego,
- ◆ układu endokrynnego np. cukrzyca; choroby tarczycy - w trakcie leczenia niedoczynności tarczycy, w przypadku przewlekłego zapalenia tarczycy (choroba Hashimoto, choroba de Quervaina), choroby Gravesa- Basedowa, po operacji raka tarczycy nie można oddawać krwi;
- ◆ tkanki łącznej.

3) Dyskwalifikacją stałą objęci są kandydaci z chorobami krwi i układu krwiotwórczego, skłonnością do patologicznych krwawień, z nawracającymi omdleniami i napadami drgawkowymi, chorobami nowotworowymi, chorobami tropikalnymi, chorobami psychicznymi, chorobą alkoholową.

4) Nie kwalifikują się na krwiodawców osoby leczone ludzkim hormonem wzrostu, po przeszczepie rogówki, posiadające w rodzinie chorego na chorobę Creutzfeldta-Jakoba oraz przebywające powyżej pół roku w latach 01.01.1980 – 31.12.1996 w Wielkiej Brytanii, Francji i Irlandii.

5) Dyskwalifikacją czasową obejmują się między innymi osoby:

- ◆ które miały kontakt z zakaźnie chorym lub przebyły ostrą chorobę zakaźną,
- ◆ po szczepieniach ochronnych,
- ◆ w ciąży i po porodzie,
- ◆ w trakcie miesiączki – krwi nie można oddawać krwi zarówno 3-4 dni przed miesiączką, w trakcie miesiączki, jak i przez 3 dni od jej zakończenia,
- ◆ po leczeniu stomatologicznym - leczenie stomatologiczne, wizyta u higienistki odraczają do następnego dnia. Ekstrakcja zęba, leczenie przewodowe dyskwalifikują na 7 dni. Jeśli podczas zabiegu stomatologicznego były zakładane szwy nie wolno oddawać krwi przez pół roku.

6) Nie można oddawać krwi w ciągu 6 miesięcy po zabiegu operacyjnym, po przetoczeniu krwi, po wykonaniu tatuażu, przekłuciu różnych części ciała, akupunkturze, depilacji kosmetycznej, zabiegach diagnostycznych (np. gastrokopii, biopsji), a także po pobycie w zakładzie karnym.

Twoja krew zostanie zbadana, aby stwierdzić, czy nie jesteś zakażony/a kiłą, HIV, żółtaczką zakaźną B lub C. Jeśli test wypadnie dodatnio, nie zostanie przetoczona. Jednak przy każdej infekcji pomiędzy momentem zakażenia i chwilą, gdy staje się możliwe wykrycie go drogą badań laboratoryjnych, upływa pewien czas. W tym okresie w żadnym przypadku nie wolno oddawać krwi, ponieważ może być źródłem zakażenia, chociaż testy laboratoryjne są jeszcze ujemne. Nie oddawaj więc krwi, jeżeli przez ryzykowne kontakty lub zachowania naraziłeś/aś się na niebezpieczeństwo.

7) Po pobycie w krajach, w których występują ogniska endemiczne chorób tropikalnych.

---

## Czy mogę oddać krew jeżeli biorę leki?

- TAK - jeżeli stosujesz: leki doustne antykoncepcyjne (pod warunkiem, że nie ma zaburzeń hormonalnych), witaminy, leki na nadciśnienie (pod warunkiem, że ciśnienie jest uregulowane).
- Przez cały okres stosowania innych leków oraz przez pewien okres po zaprzestaniu ich stosowania nie należy oddawać krwi. Zawsze należy zapytać lekarza kwalifikującego do oddania krwi, jak długo należy odczekać po ostawieniu leku, gdyż leki różnie długo utrzymują się we krwi, np. w przypadku leków przeciwbólowych – krew można oddać po upływie 5 dni od ostatniego dnia, w którym zażyto lek.

## Przy jakich wartościach hemoglobiny może zostać pobrana krew?

- Minimalna wartość hemoglobiny dla kobiet wynosi 12,5 g% i 13,5 g% dla mężczyzn.
- 

## Czy krew, jej składniki i produkty krwiopodobne można uzyskać sztucznie?

- Ponad połowa Polaków uważa, że krew można wyprodukować w laboratorium. Jest to jeden z najczęściej powielanych stereotypów na temat krwiodawstwa. W rzeczywistości **krew można pozyskać wyłącznie od drugiego człowieka**.
- 

## Czy oddana krew ma termin przydatności?

- Krwi nie można przechowywać zbyt długo. Najkrótszy termin ważności mają płytki krwi, które mogą być zawieszane w osoczu w 20- 24 stopniach Celsjusza przez zaledwie 5 dni. Krwinki czerwone są przechowywane w niższych temperaturach w lodówce nawet przez 42 dni. Najdłuższy termin przydatności ma osocze, które po zamrożeniu może czekać na wydanie nawet 2 lata.
- 

## Czy oddawanie krwi jest bezpieczne?

- Krew jest pobierana przy wykorzystaniu sprzętu jednorazowego użytku, przez profesjonalny personel medyczny. Oddając krew niczym nie ryzykujesz.
- 

## Czy jeżeli oddam krew będę musiał oddawać krew stale?

- **NIE** - ponieważ oddawanie krwi nie spowoduje wzmożonego jej wytwarzania. Jednorazowe oddanie krwi wywiera taki sam wpływ na jej produkcję jak: krwawienie z nosa / skaleczenie w palec / miesiączka
- 

## Czy jeżeli kiedyś oddawałem krew mogę to uczynić ponownie?

- **TAK** - ponieważ chorzy ciągle jej potrzebują. Dziękujemy Tobie za ten humanitarny gest i zapraszamy Cię do RCKiK ponownie.
- 

## Czy oddawanie krwi uzależnia?

- Oddawanie krwi **nie powoduje żadnych efektów ubocznych ani uzależnienia**. Organizm człowieka produkuje dokładnie tyle krwi, ile potrzebuje. U stałych dawców krwi nie występuje zjawisko nadprodukcji, zatem nie można się uzależniać od jej oddawania.
- 

## Czy aby oddać krew, trzeba znać swoją grupę?

- **NIE** jest to wymagane. Potencjalny dawca krwi jest poddawany kontroli medycznej, a grupa krwi jest ustalana po pobraniu.
- 

## Czy można oddać dowolną ilość krwi?

- Standardowo jest pobierana **jedna jednostka krwi pełnej – 450 ml**.
- 

## Czy na oddawanie krwi trzeba przyjść na czczo?

W dniu zgłoszenia do oddania krwi należy:

- zjeść lekki, niskotłuszczowy posiłek (np. pieczywo, chuda wędlna, warzywa, owoce),
- unikać tłustych potraw (smalec, masło, śmietana, tłusta wędlna), które mogą spowodować, że krew będzie lipemiczna (przetłuszczona) i nie będzie się nadawała do celów leczniczych – również wieczorem w dzień poprzedzający oddanie krwi,
- pić dużo wody lub soków owocowych,
- pół godziny przed oddaniem krwi nie należy palić papierosów,
- nie należy przychodzić do oddania krwi po spożyciu alkoholu i/lub środków zmieniających nastroj

### Czy mogę oddać krew, jeżeli uprawiam sport?

- **TAK** - z powodzeniem możesz oddać krew. Nie wpłynie to ujemnie na Twoje sportowe wyniki, a na pewno uratuje czyjeś życie!!!
- 

### Mam objawy alergii – czy mogę oddać krew?

- Krew można oddać najwcześniej po miesiącu od ustąpienia objawów i odstawienia leków.
- 

### Czy mogę oddać krew, jeżeli myślę, że mam jej za mało?

- **TAK** - ponieważ przeciętny człowiek ma około 5-6 litrów krwi. Jednorazowo pobiera się jedynie 450 ml krwi - jest to niewielki procent krwi krążącej w Twoim organizmie, który bardzo szybko zostaje uzupełniony. Już po 2-3 godzinach ilość krwi w organizmie się wyrównuje. Oddanie krwi nie powoduje żadnych skutków ubocznych.
- 

### Czy mogę oddać krew, jeżeli boję się, że to mnie osłabi?

- **TAK** - obawy Twoje są bezpodstawne, ponieważ oddanie krwi nie osłabi zdrowego dawcy. Pamiętaj - pozostajesz pod troskliwą i fachową opieką medyczną.
- 

### Czy mogę oddać krew, jeżeli noszę okulary?

- **TAK** - one nie są przeciwwskazaniem do oddania krwi.
- 

### Czy można palić papierosy przed oddaniem krwi?

- Co najmniej pół godziny przed oddaniem i po oddaniu nie należy palić papierosów.
- 

### Jak długo po przeziębieniu nie można oddawać krwi?

- Należy odczekać 2 tygodnie od ustąpienia objawów do oddania krwi.
- 

### Jestem wegetarianinem, czy mogę być dawcą krwi?

- Jeśli dieta jest właściwie skomponowana, a co za tym idzie wyniki badań krwi są prawidłowe można oddawać krew. Można oddać krew jeśli stężenie Hb u mężczyzn wynosi min.13,5 g%, a u kobiet 12,5 g%.
- 

### Chcę oddać krew, ale boję się, że zemdleję...

- Nie bój się, żeby zemdleć to trzeba "sobie na to zasłużyć". Przed przyjściem zjedz lekkie śniadanie np. bułkę z dżemem i koniecznie dobrze "się nawodnij" - min. 1-1,5 l płynów! Nigdy nie zgłaszaj się do oddawania krwi na czczo.
- 

### Chcę oddać krew, ale nie cierpię widoku krwi...

- W trakcie oddawania krwi nie musisz na nią patrzeć!!! Skieruj Twój wzrok na sympatyczną i uśmiechniętą twarz pielęgniarki.
- 

### Chcę oddać krew, ale nie cierpię igieł...

- Bolesność ukłucia jest ograniczana do minimum - igły są specjalnie ostrzone i profilowane.
- 

### Czy oddawanie krwi powoduje zmianę wagi ciała?

- Oddawanie krwi **nie powoduje ani spadku, ani wzrostu masy ciała** – nawet w przypadku dawców regularnych i wielokrotnych.
- 

### Czy biorca dziedziczy cechy charakteru dawcy krwi?

- **Nie jest to możliwe.** Przetoczone komórki pełnią swoje funkcje od kilku do kilkudziesięciu dni w organizmie biorcy i w żaden sposób nie są powiązane z mechanizmami dziedziczenia.

### **Jak należy postępować po oddaniu krwi?**

- Bezpośrednio po oddaniu nie należy palić tytoniu. Należy pić więcej niż zazwyczaj wody czy soków owocowych.
- Należy również unikać nadmiernego fizycznego wysiłku po oddaniu krwi.
- Osoby pracujące w zawodach: pilot, maszynista, kierowca autobusu, operator dźwigu, oraz pracujące na wysokości, uprawiające wspinaczkę, głębokie nurkowanie mogą powrócić do tych zajęć nie wcześniej niż 12 godz. po oddaniu krwi.

*Źródło:*

*<http://rckik.krakow.pl/jak-oddac-krew/>*

*<https://www.gov.pl/web/zdrowie/fakty-i-mity-dotyczace-krwiodawstwa>*

*<https://www.rckik.poznan.pl/mity-i-pytania>*

*<https://www.rckik.wroclaw.pl/krwiodawstwo-Najczesciej-zadawane-pytania-11-3.html>*