

# Krwiodawstwo darem życia

**Krew jest jednym z płynów ustrojowych, pełni funkcje transportowe i obronne dla organizmu. Ilość krwi w organizmie człowieka to ok. 5,5 - 6 litrów. Jej kolor zależy od barwnika krwi - hemoglobiny. Co roku w Polsce przetacza się około 1 200 000 jednostek koncentratu krwinek czerwonych, co oznacza, że tyle donacji jest potrzebnych, żeby pozyskać krew dla potrzebujących pacjentów.**

## **Czym jest krew?**

Krew spełnia czynności transportowe, dostarcza do tkanek tlen i substancje odżywcze, odprowadza z nich produkty przemiany materii oraz przenosi związki biologicznie aktywne, np. hormony z gruczołów wydzielania wewnętrznego do narządów. Pełni również funkcję obronną, która umożliwia wykrywanie czynników szkodliwych (bakterie, wirusy) i pozwala skutecznie im przeciwdziałać.

### **Podstawowe składniki krwi:**

- elementy morfotyczne &#8211; erytrocyty (czerwone krwinki), leukocyty (białe krwinki &#8211; granulocyty, limfocyty i monocyty) oraz trombocyty (płytki krwi);
- osocze - składnik płynny, stanowi około 55-60% objętości krwi. Oprócz wody, która jest głównym składnikiem osocza (90%), zawiera związki organiczne i nieorganiczne, takie jak białka (albuminy, globuliny, fibrynogen), kwasy tłuszczowe, glukozę, witaminy i sole mineralne;
- hormony, transportowane do komórek rozpuszczone gazy, substancje odżywcze (cukry, tłuszcze), witaminy, produkty przemiany materii (np. mocznik, kwas moczowy).

Każdego dnia w ludzkim organizmie tworzą się miliony krwinek czerwonych, białych i płytek krwi. Elementy krwi powstają głównie w szpiku kostnym, a także w śledzionie, węzłach chłonnych i układzie siateczkowo-śródbłonkowym.

## **Sposoby pobierania krwi**

- Metoda konwencjonalna - dawca oddaje krew pełną w ilości 450 mililitrów (1 jednostka), zawierającą krwinki czerwone, płytkowe, białe i osocze. Krew pobiera się z pojedynczego wkłucia do żyły, do jednorazowych pojemników z tworzywa sztucznego. Zabieg trwa ok. 5-10 minut, może być wykonywany w odstępach minimum 8 tygodni.
- Metoda aferezy - dawca oddaje tylko wybrane elementy komórkowe krwi (krwinki czerwone, płytki, osocze, granulocyty), w odstępach uzależnionych od rodzaju donacji.

## **Zostań krwiodawcą**

Krwiodawcą może zostać osoba w wieku 18 &#8211; 65 lat, ciesząca się dobrym zdrowiem, ważąca co najmniej 50 kilogramów, a także, u której w ciągu ostatnich 6 miesięcy:

- nie wykonano akupunktury, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała;
- nie miała wykonanych żadnych zabiegów operacyjnych, badań inwazyjnych i endoskopowych (np. badań artroskopii, laparoskopii);
- nie była leczona krwią i preparatami krwiopochodnymi.

## **Przygotowanie do oddania krwi**

1. Dzień przed oddaniem krwi pij dużo płynów (najlepiej niegazowanej wody mineralnej).

## 2. W dniu oddania krwi:

- zjedz lekki, niskotłuszczowy posiłek. Zalecane są m.in.: pełnoziarniste pieczywo, ryż, kasza, makaron, ryby, chude mięso i wędliny, owoce, dżem, miód, woda, soki owocowe i warzywno;
- wyklucz z diety tłuszcze pochodzenia zwierzęcego m.in.: jajka, mleko, śmietanę, masło, tłuste mięso, kiełbasę, pasztet, rosół;
- bądź wypoczęty i wyspany;
- nie pal papierosów, nie spożywaj alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych. Nawet śladowa ilość substancji może być szkodliwa dla osoby, której twoja krew zostanie przetoczona;
- nie przyjmuj żadnych leków (poinformuj o tym lekarza kwalifikującego);
- nie zgłaszaj się do oddania krwi jeśli jesteś przeziębiony;
- nie zapomnij zabrać ze sobą dokumentu tożsamości ze zdjęciem i nr PESEL.

**Krwi ani żadnych produktów krwiopodobnych nie da się wyprodukować. Jedynym źródłem pochodzenia krwi jest ludzki organizm.**

### Honorowy dawca krwi

Osobie, która bezpłatnie oddała krew oraz została zarejestrowana w Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa przysługuje m.in.:

- tytuł „Honorowego Dawcy Krwi”;
- zwolnienie od pracy w dniu, w którym oddaje krew\*;
- ulga podatkowa &#8211; odliczenie wartości oddanej krwi od dochodu.

Każdej kobiecie, która oddała co najmniej 5 litrów krwi i każdemu mężczyźnie, który oddał co najmniej 6 litrów krwi oraz każdemu, kto oddał odpowiadającą tej objętości ilość innych składników krwi, przysługuje dodatkowo:

- tytuł i odznaka „Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi”;
- uprawnienie do korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej oraz usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach;
- bezpłatne zaopatrzenie w leki objęte wykazami leków podstawowych i uzupełniających do wysokości limitu ceny.

\*W okresie ogłoszonego stanu epidemii, każdemu dawcy po donacji przysługują 2 dni wolne od pracy (w dniu donacji oraz dniu następnym).

Materiał przesłany przez NFZ w związku z akcją – „Środa z profilaktyką”.

Drukuj