**ZOSTAŃ HONOROWYM KRWIODAWCĄ**

**Co to jest krew i dlaczego jest potrzebna?**

Krew płynąca w żyłach i tętnicach jest źródłem sił życiowych każdego człowieka już od momentu poczęcia. Jest żywą tkanką złożoną z komórek – krwinek czerwonych, białych i płytkowych, które zawieszone są w części płynnej krwi zwanej osoczem. Krew jest całym światem samym w sobie. Jej składniki tworzą wysokorozwinięty system obronny i transportowy, od istnienia którego zależy nasze życie i zdrowie.

Każdy składnik krwi ma swoje zadanie:

* Krwinki czerwone transportują tlen do komórek ciała,
* Osocze przenosi różne białka (w tym przeciw ciała i czynniki krzepnięcia krwi) oraz składniki odżywcze (np. glukozę),
* Krwinki białe są jednym z elementów systemu obronnego skierowanego przeciwko czynnikom powodującym choroby,
* Płytki krwi biorą udział w zatrzymywaniu krwawienia.

Krew transportuje również rozmaite produkty przemiany materii z komórek i narządów do miejsc, w których są wydalane. W krwioobiegu dorosłego człowieka krąży około 5 – 6 litrów krwi.

W ciągu roku w Polsce dokonywane jest około miliona transfuzji. Krew jest potrzebna codziennie w dużych ilościach, ponieważ jest bezcennym lekiem, którego mimo wielu prób i postępu w nauce nie udało się wytworzyć syntetycznie. Jest niezbędna nie tylko ofiarom wypadków, ale także cierpiącym na szereg poważnych chorób. Przetaczana podczas transfuzji lub podawana w postaci przetworzonych preparatów, pozwala ratować życie i zdrowie.

**Dlaczego warto zostać krwiodawcą?**

Decyzja o oddaniu krwi, staniu się krwiodawcą, to początek drogi do zyskania ogromnej satysfakcji, wypływającej ze świadomości, że być może Twoja krew uratuje życie innego człowieka. To również sposób na zwiększenie poczucia bezpieczeństwa własnego i spokoju o bezpieczeństwo zdrowia i życia osób Ci najbliższych.

Już po pierwszej donacji poznasz grupę swojej krwi – może przydać Ci się to w przyszłości. Jako krwiodawca masz zapewnioną bieżącą kontrolę stanu swojego zdrowia – ogólne badanie lekarskie i systematycznie aktualizowane wyniki badań laboratoryjnych.

Komu pomagasz?

Wszystkim chorym, potrzebującym krwi oraz samemu sobie. Kiedyś też możesz jej potrzebować.

**Kto może zostać krwiodawcą?**

Dawcą może być osoba w wieku od 18 do 65 lat, która:

* Waży 50 kg lub więcej,
* Temperatura jej ciała nie przekracza **37oC,**
* Ma tętno miarowe o częstotliwości od 50 do 100 uderzeń na minutę,
* Wartości ciśnienia tętniczego nie przekracza: 180 mm Hg dla ciśnienia skurczowego; 100 mm Hg dla ciśnienia rozkurczowego,
* **Ma nie powiększone węzły chłonne,**
* Pozytywnie przejdzie badanie lekarskie poprzedzające pobranie krwi.

**Jak przygotować się do oddania krwi?**

* W ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi wypić ok. 2 l płynów (woda mineralna, soki),
* Być wyspanym,
* Spożyć lekki posiłek (np. pieczywo, chuda wędlina, ser biały, dżem)
* Wykluczyć z diety tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: mleko, masło, kiełbasę, pasztet, śmietanę, rosół, tłuste mięso oraz jajka orzeszki ziemne i ciasta kremowe,
* Ograniczyć palenie papierosów,
* Nie zgłaszać się do oddania krwi jeśli jest się przeziębionym (katar) lub przyjmuje leki,
* Nie przychodzić do oddania krwi po spożyciu alkoholu lub narkotyków !!!

Oddawanie krwi jest całkowicie bezpieczne.   
Krew pobiera się zawsze sprzętem jednorazowego użytku!!!

Konieczny jest dokument tożsamości ze zdjęciem, numerem PESEL i adresem zamieszkania.

Pełny wykaz regionalnych centrów krwiodawstwa i krwiolecznictwa oraz ich oddziałów terenowych znajdziesz na stronie: **www.nck.gov.pl/**

Po oddaniu krwi przekonasz się, że naprawdę warto zostać krwiodawcą!

**KTO NIE MOŻE ODDAĆ KRWI**

Szczegółowy wykaz przyczyn dyskwalifikacji czasowej i stałej znajdziecie państwo na stronach Narodowego Centrum Krwi i Rejonowych Centrów Krwi i Krwiolecznictwa.

# PROCEDURA ODDANIA KRWI

## ****REJESTRACJA****

* Po przybyciu do punktu poboru krwi wypełniamy kwestionariusz,
* Konieczny jest dokument tożsamości ze zdjęciem, numerem PESEL i adresem zamieszkania,

## ****2.   WSTĘPNE BADANIA LABORATORYJNE****

* Badanie poziomu hemoglobiny / morfologia,
* Pomiar temperatury ciała,

## ****3.   BADANIE LEKARSKIE****

* ocena informacji zawartych w wypełnionym kwestionariuszu dla dawców krwi,
* wywiad lekarski,
* badanie przedmiotowe uwzględniające wyniki pomocniczych badań diagnostycznych,
* kwalifikacja do oddania krwi bądź innych składników krwi,

### ****4.   ODDANIE KRWI - DONACJA****

* krew pełna - 450 ml krwi w czasie ok. 5 - 8 min.

Podczas donacji pobierane będą również próbki Twojej krwi do badań pozwalających zdiagnozować, czy nie jesteś nosicielem niektórych chorób zakaźnych. Nie wymaga to dodatkowego nakłuwania żyły, gdyż do badań wykorzystuje się krew pobieraną do worka.   
Badania te obejmują: test kiłowy, antygen HBs, DNA-HBV, przeciwciała anty-HCV, RNA HCV, przeciwciała anty-HIV oraz RNA HIV.

### ****5.   KRÓTKA REGENERACJA SIŁ****

Po oddaniu krwi, dawca przez moment pozostaje na miejscu celem regeneracji sił.   
Każdy dawca opuszczając punkt poboru krwi otrzymuje posiłek regeneracyjny o wartości kalorycznej **4.500 kcal. - 8 tabliczek** **czekolady.**

**6. NA PROŚBĘ DAWCY WYSTAWIANE JEST**

* zaświadczenie usprawiedliwiające nieobecność w pracy, uczelni, szkole,
* wypłacany jest zwrot kosztów poniesionych na przejazd do najbliższego Punktu Poboru Krwi,
* legitymacja HDK,
* kopia wyników badań,

**ZOSTAŃ HONOROWYM KRWIODAWCĄ**

***Z A P R A S Z A M Y***