pacjent.gov.pl

# Krew ratuje życie

Data aktualizacji
2024-05-27

Krew jest bezcennym i niezastąpionym lekiem przywracającym zdrowie, ratującym życie chorych oraz ofiar wypadków.

Oddawanie krwi jest całkowicie bezpieczne. Przestrzegane są rygorystyczne zasady bezpieczeństwa. W każdym miejscu pobierania krwi – stacjonarnym i wyjazdowym – zorganizowana jest dodatkowo śluza bezpieczeństwa, a więc wymagane jest dezynfekowanie rąk, założenie maseczki, pomiar temperatury. Każde stanowisko do oddawania krwi przez dawcę jest dezynfekowane.

## Co warto wiedzieć o krwi?

W krwioobiegu dorosłego człowieka krąży ok. 5–6 litrów krwi, która jest płynną tkanką składającą się z:

- krwinek czerwonych – odpowiedzialnych za transport tlenu do wszystkich komórek organizmu
- krwinek białych – odpowiedzialnych za procesy chroniące organizm przed patogenami
- płytek krwi – odpowiadających za zatrzymanie krwawienia i tworzenie tzw. „skrzepu”
- płynnego składnika – osocza – stanowiącego ok. 55% składu krwi, który zawiera, oprócz wyżej wymienionych składników krwi, białka (m.in. albuminę, czynniki krzepnięcia, immuoglobuliny), witaminy, enzymy i które jest odpowiedzialne za transport wody oraz substancji odżywczych do komórek, a także odprowadzanie produktów przemiany materii do wątroby, nerek i płuc.

> **Wszystkie składniki krwi regenerują się w krótkim czasie . Niezależnie od tego, czy jesteś dawcą, czy nie, krew podlega ciągłej wymianie. Jeśli zdecydujesz się oddać krew, Twój organizm szybko uzupełni jej ubytek, który nie zagraża zdrowiu i nie ma negatywnego wpływu na prawidłowe funkcjonowanie organizmu.**

Z pobranej od honorowych dawców krwi pełnej uzyskiwane są trzy składniki:

- koncentrat krwinek czerwonych
- koncentrat krwinek płytkowych
- osocze, które kwalifikowane do przetoczenia odpowiednimi badaniami oznaczone są odpowiednią grupą krwi.

## Czy masz rzadką grupę krwi?

Procentowy udział grup krwi w naszej populacji przedstawia się następująco:

1% AB RhD–

7% AB RhD+

2% B RhD–

15% B RhD+

6% O RhD–

31% 0 RhD+

6% A RhD–

32% A RhD+

Ponieważ tylko u 15% osób w Polsce zaliczana jest do grupy osób RhD-ujemnych, często borykamy się z niedoborami krwi i jej składników dla nich. Krew grupy O RhD-ujemne, w nagłych wypadkach, przy braku krwi właściwej grupy, może być przetoczona każdemu biorcy.

**Jeśli masz grupę krwi RhD-ujemną, Narodowe Centrum Krwi i stacje krwiodawstwa proszą Cię o jej systematyczne oddawanie i uczestnictwo w akcjach krwiodawstwa.** Pamiętajmy jednak, że wszystkie grupy krwi są potrzebne, ponieważ istnieją biorcy o różnych grupach.

## Kto może oddać krew?

Krew może oddać osoba zdrowa, czyli taka, której oddanie krwi nie zaszkodzi, i której krew będzie bezpieczna dla pacjentów.

Osoby od 18. do 65. roku życia:

- które ważą co najmniej 50 kilogramów
- u których w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie wykonano akupunktury, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała
- które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie miały wykonanych żadnych zabiegów operacyjnych, endoskopowych i innych diagnostycznych badań (np. gastroskopii, panendoskopii, artroskopii, laparoskopii)
- które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie były leczone krwią i preparatami krwiopochodnymi.

**Przeczytaj informacje o przeciwwskazaniach do oddania krwi**

## Jak przygotować się do oddania krwi?

- w ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi wypij ok. 2 l płynów (woda mineralna, soki)
- wyśpij się
- zjedz lekki posiłek (np. pieczywo, chuda wędlina, ser biały, dżem). Nie jedz: tłuszczy pochodzenia zwierzęcego: mleka, masła, kiełbasy, pasztetu, śmietany, rosołu, tłustego mięsa oraz jajek, orzeszków ziemnych i ciast kremowych,
- ogranicz palenie papierosów.

Nie zgłaszaj się do oddania krwi, jeśli:

- jesteś przeziębiony (katar)
- przyjmujesz leki
- po spożyciu alkoholu.

Oddawanie krwi jest całkowicie bezpieczne. Wszystkie czynności związane z kwalifikowaniem do oddania krwi i z oddaniem krwi wykonywane są przy zastosowaniu sprzętu jednorazowego użytku.

## Jak wygląda procedura oddania krwi?

Po przybyciu do punktu pobierania krwi (centrum krwiodawstwa i krwiolecznictwa, oddział terenowy centrum, punkt wyjazdowy – autobus, inne) każda osoba jest rejestrowana. Musisz przedstawić dokument zawierający numer PESEL, a jeśli nie masz: nadanego numeru PESEL, to serię, numer oraz rodzaj dokumentu potwierdzającego tożsamość (nieuznawany jest elektroniczny dokument mTożsamość).

Po zarejestrowaniu otrzymujesz do wypełnienia opatrzony unikalnym numerem donacji kwestionariusz, który musisz wypełnić przed badaniem lekarskim.

Przed badaniem lekarskim pobierane są próbki krwi w celu:

- oznaczenia stężenia hemoglobiny / morfologii krwi – przed wizytą w gabinecie lekarskim
- oznaczenia grupy krwi – u tych osób, które oddają krew po raz pierwszy
- wykonania badań kontrolnych – u wielokrotnych dawców krwi lub jej składników.

Po wykonaniu badań hematologicznych odbywa się wizyta w gabinecie lekarskim, w tym:

- 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.

Pobrana krew zostanie poddana badaniom laboratoryjnym, aby stwierdzić, czy nie jesteś zakażony kiłą, wirusem B (HBV) i C (HCV) zapalenia wątroby, wirusem HIV. Jeśli test wypadnie pozytywnie, to krew i składniki z niej wytworzone nie zostaną przetoczone, a Ty zostaniesz poinformowany o wynikach badań.

Zawsze po oddaniu krwi otrzymasz legitymację Honorowego Dawcy Krwi, a na życzenie:

- zaświadczenie usprawiedliwiające nieobecność w pracy, uczelni, szkole
- zwrot kosztów poniesionych na przejazd do najbliższego punktu pobierania krwi
- kopię wyników badań.

## Jak zachowywać się po oddaniu krwi?

- stosuj się do zaleceń lekarza i personelu fachowego pobierającego krew
- uciskaj miejsce wkłucia odpowiednio długo (ręka wyprostowana w łokciu)
- pozostań w miejscu oddania krwi przez co najmniej pół godziny
- w dniu oddania krwi nie noś w ręce, z której pobierano krew, ciężarów
- unikaj w tym dniu pośpiechu i energicznych ćwiczeń fizycznych
- staraj się nie przebywać w zbyt gorących i dusznych pomieszczeniach.

> **Jeśli jesteś pilotem, maszynistą, kierowcą autobusu, operatorem dźwigu, osobą pracującą na wysokości, uprawiającą wspinaczkę, głębokie nurkowanie, to do pracy możesz wrócić nie wcześniej niż 12 godzin po oddaniu krwi.**

Jeśli się nie zastosujesz do powyższych zaleceń, może powstać krwiak lub zasinienie w miejscu wkłucia. Jeżeli tak się stanie, zastosuj okłady z żelu na urazy i obrzęki lub lodu. W przypadku dużej zmiany zgłoś się do lekarza rodzinnego. W przypadku wystąpienia w ciągu 48 godzin od pobrania krwi jakichkolwiek objawów chorobowych zawiadom telefonicznie centrum, w którym oddałeś krew. Złe samopoczucie

może przydarzyć się każdemu, jednak jest to powód do zastanowienia się, czy w przyszłości powinieneś oddawać krew.

Jeżeli pojawią się objawy osłabienia, to:

- powiedz komukolwiek, kto jest obok Ciebie, że oddawałeś krew i czujesz się słabo
- połóż się z nogami ułożonymi wyżej lub zrób skłon tak, aby głowa znalazła się między nogami
- skontaktuj się lekarzem.

## Przeczytaj także

### Oddaj krew – skorzystaj z formularza

Kiedy stany magazynowe są pełne, możesz zadeklarować chęć oddania krwi w przyszłości. Skorzystaj z formularza i zapisz się na listę przyszłych krwiodawców

### Oddaj krew – uratujesz czyjeś życie

Cieszysz się zdrowiem? Podziel się swoją krwią! Codziennie czekają na nią pacjenci w szpitalach

### Oddaj krew – zobacz, jakie to proste

Chcesz nieść pomoc, ratować zdrowie i życie ludzi? Sprawdź, jakie warunki musisz spełnić i jak wygląda proces oddania krwi

## Podstawa prawna

- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z 11 września 2017 r. w sprawie warunków do pobierania krwi od kandydatów na dawców i dawców krwi ( **Dz. U., 2017, poz. 1741** )