

Zostań dawcą krwi !!!

Krew jest potrzebna codziennie, w dużych ilościach, ponieważ jest bezcennym lekiem, którego nie udało się wytworzyć syntetycznie. Ty też możesz pomóc!

Krew 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.

Dorosły człowiek posiada ok. 5 - 6 l. KRWI. Jednorazowo dawca - mężczyźni nie częściej, niż co 8 tygodni, kobiety nie częściej, niż co 12 tygodni - oddaje 450 ml KRWI, czyli mniej niż 10 % swojej KRWI.

KTO MOŻE ODDAĆ KREW:

- osoby od 18 do 65 roku życia, które ważą, co najmniej 50 kilogramów;
- osoby, u których w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie wykonano tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała;
- osoby, które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie miały wykonanych diagnostycznych badań i zabiegów endoskopowych (gastroskopii, panendoskopii, artroskopii, laparoskopii);
- osoby, które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie były leczone krwią lub jej składnikami.

OSOBY DOROSŁE MOGĄ ODDAĆ KREW PO OKRESIE:

- 6 miesięcy po dużych zabiegach chirurgicznych;
- 2 tygodni po przebyciu grypy lub infekcji z gorączką powyżej 38 °C;
- 2 tygodni po zakończeniu leczenia antybiotykami;
- 7 dni po wykonaniu małego zabiegu chirurgicznego (np. usunięcie zęba);
- 48 godzin po szczepieniu przeciwko grypie i żółtaczce oraz anatoksyną przeciwwężcową;
- 3 dni po zakończeniu miesiączki;
- 6 miesięcy po porodzie lub zakończeniu ciąży;

KRWIODAWCA MOŻE UZYSKAĆ BEZPŁATNIE WYNIKI BADAŃ LABORATORYJNYCH:

- oznaczenie grupy krwi w układzie A B 0 i Rh
- pełnej morfologii krwi,
- aktywności aminotransferazy alaninowej - ALAT
- znaczników wirusowego zapalenia wątroby typu B i C, AIDS (HIV-1/HIV-2) oraz zakażeń kiłą.

KRWIODAWCA, KTÓRY ODDA KREW OTRZYMA:

- zaświadczenie celem usprawiedliwienia nieobecności w miejscu pracy z zachowaniem prawa do wynagrodzenia
- posiłek regeneracyjny o wartości kalorycznej 4500 kalorii,
- zwrot kosztów przejazdu do Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa.
- zasłużonemu honorowemu dawcy krwi przysługuje **uprawnienie** do korzystania poza kolejnością z ambulatoryjnej opieki zdrowotnej w ramach ubezpieczenia zdrowotnego i usług farmaceutycznych oraz na podstawie recepty wystawionej przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego, bezpłatne zaopatrzenie w leki z wykazu leków podstawowych i uzupełniających, do wysokości limitu (czyli, przypadku gdy cena leku jest wyższa od określonego limitu pacjent dopłaca różnicę) oraz leków regenerujących stosowanych w związku z oddawaniem krwi.
- w większości miast np. w Bielsku-Białej, Czechowicach-Dziedzicach (Honorowy Dawca Krwi I st.), na podstawie uchwał poszczególnych rad miasta, przysługuje bezpłatny przejazd MZK.

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 przeziębiony (katar) lub przyjmuje leki
- nie spożywać uprzednio (24 h.) alkoholu !

DAWSTWO KRWI I JEJ SKŁADNIKÓW:

- **ODDANIE KRWI** - dawca oddaje krew pełną w ilości 450 ml, nie częściej niż 6 razy w roku mężczyźni i 4 razy w roku kobiety, przerwa między oddawaniem nie może być krótsza niż 8 tygodni;
- **ODDANIE OSOCZA (PLAZMA)** - dawca oddaje tylko osocze w odstępach nie krótszych niż 2 tygodnie, jednak nie więcej niż 15 l rocznie;
- **ODDANIE PŁYTEK KRWI** - zabiegi mogą być wykonywane nie częściej niż 12 razy w roku.

Jaka krew jest najbardziej potrzebna?

Każda! Niezależnie od częstości jej występowania. Największe zapotrzebowanie jest oczywiście na najczęściej występującą, czyli A Rh+. Z drugiej jednak strony najrzadziej spotykana grupa AB Rh- pomimo najmniejszego na nią zapotrzebowania musi stanowić bezpieczne rezerwy, aby nie zabrakło jej dla ratowania życia.

KIEDY NIE MOŻEMY ODDAĆ KRWI

Dyskwalifikacja czasowa

- okres miesiączkowania i do 3 dni po zakończeniu
- 7 dni po zabiegu usunięcia zęba, leczeniu przewodowym i innych drobnych zabiegach chirurgicznych
- do następnego dnia po leczeniu zęba i wizycie u higienistki stomatologicznej
- 6 miesięcy w przypadku większych operacji i innych zabiegów medycznych wykonywanych sprzętem wielokrotnego użytku i przebiegających z naruszeniem skóry lub błon śluzowych
- 6 miesięcy po wykonaniu tatuażu, akupunktury, zakładaniu kolczyków, itp.
- 6 miesięcy od zabiegu endoskopii
- 6 miesięcy od zabiegu: gastrokopii (wziernikowanie żołądka), bronchoskopii (wziernikowanie drzewa oskrzelowego), rektoskopii (wziernikowanie odbytu)
- czas do pełnego wyleczenia w przypadku ostrych chorób: (np.: układu pokarmowego, moczowego, oddechowego)
- okres, gdy wartość ciśnienia tętniczego nie mieści się w granicach 90/60 - 180/100 mm Hg
- 2 lata po wyleczeniu gruźlicy i otrzymaniu od lekarza ftyzjatri zaświadczenia o wyleczeniu
- choroby zapalne i uczuleniowe skóry, ostre stany uczuleniowe i okres odczulania, zaostrzenie przewlekłej choroby alergicznej
- 1 rok od zakończenia leczenia na rzeżączkę
- 6 miesięcy od powrotu z krajów o wysokiej zachorowalności na AIDS (Afryka Środkowa i

Zachodnia, Tajlandia)

- 6 miesięcy od powrotu z rejonów, gdzie endemicznie występują choroby tropikalne i malaria (jeśli nie wystąpiły w tym okresie objawy choroby)
- 2 lata od potwierdzonego wyleczenia Brucelozy i gorączki Q
- 2 lata po przebyciu gorączki reumatycznej, jeśli nie wystąpiła przewlekła choroba serca
- 6 miesięcy od całkowitego wyleczenia z toksoplazmozy
- 6 miesięcy od wyleczenia mononukleozy zakaźnej
- nietypowe zmiany skórne powodują dyskwalifikację do czasu wyjaśnienia ich przyczyny
- ciąża i okres karmienia piersią oraz
- 9 miesięcy po porodzie
- 6 tygodni po poronieniu
- 6 miesięcy po przetoczeniu krwi i jej składników
- 6 miesięcy po przeszczepie ludzkich komórek i tkanek
- co najmniej 2 tygodnie po przebyciu choroby zakaźnej i uzyskaniu prawidłowych wyników badań klinicznych i laboratoryjnych
- 2 tygodnie po przebyciu grypy, zakażenia grypopochodnego i gorączce powyżej 38oC
- 2 tygodnie po zaprzestaniu przyjmowania antybiotyków
- kontakt z chorobami zakaźnymi dyskwalifikuje na czas równy inkubacji danej choroby (zwykle 4 tygodnie)
- bliski kontakt w warunkach domowych z chorym na wirusowe zapalenie wątroby dyskwalifikuje na okres 6 miesięcy
- okres pozbawienia wolności i 6 miesięcy po odbytej karze więzienia

Po szczepieniach:

- 4 tygodnie od szczepienia szczepionkami z osłabionymi bakteriami i wirusami przeciw BCG, odrze, różyczce, żółtej febrze, nagminnemu zapaleniu ślinianek przyusznych, nagminnemu porażeniu dziecięcemu, durowi brzuszemu, cholerae
- 48 godzin od szczepienia szczepionkami z zabitymi bakteriami, riketsjami, wirusami przeciw cholerae, durowi brzuszemu, krztuścowi, durowi plamistemu, porażeniu dziecięcemu
- 48 godzin od szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A lub B (bez kontaktu z chorobą)
- 3 miesiące po biernym uodparnianiu surowicami odzwierzęcymi
- 48 godzin od przyjęcia anatoksyny błonicowej i tężcowej
- 48 godzin od przyjęcia szczepionki przeciw wściekliźnie i kleszczowemu zapaleniu mózgu, a 1 rok od kontaktu z tymi chorobami

Okres przyjmowania leków z wyjątkiem witamin, doustnych leków antykoncepcyjnych oraz leków hormonalnych stosowanych w okresie menopauzy, w przypadku innych leków należy uzyskać zgodę lekarza (np. zażywanie aspiryny dyskwalifikuje przez 3 dni od ostatniego zażycia).

Wystąpienie objawów sugerujących chorobę AIDS takich jak:

- przewlekłe powiększenie węzłów chłonnych (zwłaszcza szyjnych, karkowych, nadobojczykowych i pachowych)
- nocne poty
- gorączka o niewyjaśnionej przyczynie

- niewyjaśniona utrata wagi ciała
- przewlekła biegunka

Dyskwalifikacja Stała (BEZWZGLĘDNE PRZECIWWSKAZANIA DO ODDANIA KRWI):

- choroby układu krążenia, między innymi:
 - wady serca (poza wadami wrodzonymi całkowicie wyleczonymi)
 - choroba niedokrwienno mięśnia sercowego
 - stan po zawale
 - niewydolność krążenia
 - miażdżyca znacznego stopnia
 - choroby pochodzenia naczyniowo-mózgowego (np. stan po udarze mózgu)
 - przewlekłe choroby naczyń obwodowych (choroby tętnic, nawracające zapalenia żył)
- choroby zakaźne:
 - WZW typu B, WZW typu C, wirusowe zapalenie wątroby w wywiadzie
 - Żółtaczka pokarmowa i każda żółtaczka o niejasnej etiologii
 - Babeszjoza
 - Kala Azar (leiszmanioza trzewna)
 - Trypanosoma Crusi (gorączka Chagasa)
 - Promienica
 - Tularemia
 - HLTV I/II retrowirus uważany za czynnik wywołujący białaczkę/chłoniak z komórek T u dorosłych - występuje endemicznie w południowej Japonii i basenie Morza Karaibskiego
- poważne choroby układu pokarmowego (w tym schorzenia wątroby), oddechowego, moczowego, nerwowego
- poważne choroby skóry (w tym łuszczyca)
- choroby układowe np. kolagenozy
- nowotwory złośliwe
- choroby krwi i układu krwiotwórczego, zaburzenia krzepnięcia w wywiadzie
- choroby metaboliczne i układu endokrynnego np. cukrzyca, choroby tarczycy, nadnerczy itp.
- nosicielstwo wirusa HIV oraz zespół nabytego upośledzenia odporności (AIDS)
- przynależność do grup, które ze względu na swoje zachowania seksualne są szczególnie narażone na zakażenie poważnymi chorobami, mogącymi przenosić się drogą krwi w tym:
 - narkomani
 - osoby uprawiające prostytutkę
 - osoby często zmieniające partnerów seksualnych
 - osoby mające partnerów seksualnych z wyżej wymienionych grup
- lekozależność, alkoholizm
- choroba Creutzfeldta-Jakoba (CJD) u osoby lub w rodzinie
- przebycie przeszczepu rogówki, opony twardej, leczenie w latach 1958-1986 hormonem wzrostu uzyskanym z ludzkich przysadek
- przebywanie w okresie od 01.01.1980 r. do 31.12.1996 r. łącznie przez 6 m-cy lub dłużej w Wielkiej Brytanii, Francji, Irlandii
- przebycie malarii (chyba, że badania immunologiczne lub metodami biologii molekularnej dają wyniki negatywne)
- zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane używaniem subst.

Psychotropowych.

WAŻNE:

- oddawanie KRWI jest bezbolesne;
- organizm w ciągu zaledwie kilku godzin uzupełnia ilość KRWI, która została oddana; dawca nie odczuwa żadnych dolegliwości;
- sprzęt do poboru KRWI jest jednorazowy, warunki poboru sterylne;
- każdy dawca jest badany laboratoryjnie przed pobraniem, aby ustalić czy odpowiada wymaganiom zdrowotnym;
- KREW każdego dawcy jest także badana na obecność zarasków chorób wenerycznych, AIDS czy żółtaczki zakaźnej;
- o przydatności KRWI dawcy decyduje wynik badania i testy – profesjonalne zasoby techniczne pozwalają na szczegółową kontrolę dawcy.