**ŁĄCZY NAS KREW, KTÓRA RATUJE ŻYCIE**

**BO TĘTNI W NAS DOBRO**

# Jak się przygotować?

Przed oddaniem krwi trzeba być wypoczętym, zjeść lekkostrawny i niskotłuszczowy posiłek oraz wypić od 1,5 do 2 litrów płynów (wody, herbaty lub soku). Przygotowanie nie jest więc wymagające, a samo oddawanie krwi prostsze niż się wydaje.

**Zachęć dorosłych do pomagania!**

Wszystkie potrzebne informacje znajdziecie na stronie

**www.twojakrew.pl**

Dlaczego mówi się, że krew jest bezcenna?
Czy trzeba się nią dzielić? Jak to robić?
Ile trzeba mieć lat, żeby oddać krew?
Czy dorośli mogą oddawać krew dzieciom?
Czy mężczyźni mają inną krew niż kobiety?
W jaki sposób nasza krew pomaga innym?
Dowiedz się i poczuj, jak tę tni w nas dobro!

Ministerstwo Zdrowia
www.gov.pl/zdrowie

NCK Narodowe Centrum Krwi
www.gov.pl/nck

twoja krew moje życie
www.twojakrew.pl

Program polityki zdrowotnej „Zapewnienie samowystarczalności Rzeczypospolitej Polskiej w krew i jej składniki na lata 2021-2026" finansowany przez Ministra Zdrowia.

# Krew jest lekiem ratującym zdrowie i życie.

**Pomaga m.in. osobom:**

- poszkodowanym w wypadkach,
- w trakcie zabiegów operacyjnych,
- po urazach i oparzeniach,
- chorym leczonym na nowotwory, w tym białaczkę czy inne choroby krwi,
- wymagającym transplantacji, zabiegów kardiochirurgicznych.

**Pomimo postępu medycyny, krwi nie da się wyprodukować ani niczym zastąpić. Dlatego jest bezcennym darem, którym trzeba się dzielić z innymi.**

# Krew mogą oddać osoby:

- dorosłe – w wieku od 18 do 65 lat,
- które ważą powyżej 50 kg,
- zdrowe.

Honorowi Dawcy Krwi oddają krew zarówno dla dzieci, jak i dorosłych.

# Jak często można oddawać krew?

Kobiety mogą oddawać krew pełną 4 razy w ciągu roku, a mężczyźni 6 razy – jednak nie częściej niż co 8 tygodni.

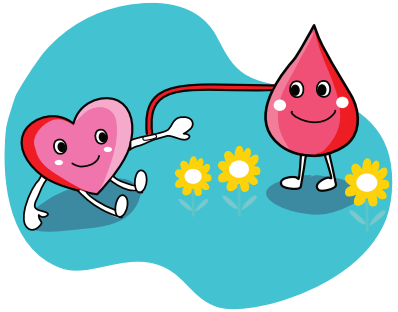
# Ile krwi się oddaje?

Jeden Dawca może oddać jednorazowo 450 ml krwi pełnej lub za pomocą specjalnego separatora określony składnik krwi, np. płytki krwi, osocze.

**Zapamiętaj!**

## Oddawanie krwi:

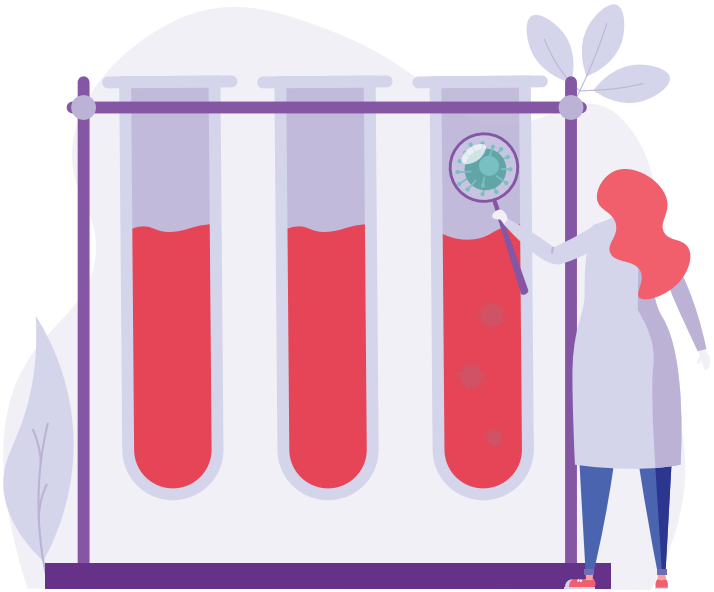
- **nie boli** – jedyny nieprzyjemny moment to ukłucie (takie jak przy pobieraniu krwi do badań),
- **jest bezpieczne** – do pobierania krwi stosuje się wyłącznie sterylny sprzęt jednorazowego użytku, a przed pobraniem osoba kwalifikująca ocenia stan zdrowia Dawcy na podstawie przeprowadzonych badań,
- **nie uzależnia** – po donacji organizm wytwarza tylko tyle krwi, ile mu ubyło – nie produkuje nadwyżki,
- **trwa tylko chwilę** – samo pobranie zajmuje około10 minut (to tyle co przerwa między lekcjami!).



## Ilu osobom można pomóc?

Po oddaniu krew dzielona jest na 3 składniki (osocze, krwinki czerwone i płytki krwi), które są przechowywane osobno i mogą być podane różnym osobom, w różnym czasie. W zależności od potrzeby, mogą zostać użyte w czasie operacji lub do leczenia chorych.

Podczas donacji Dawca może oddać tylko 1 jednostkę krwi pełnej, tj. 450 ml. W wielu przypadkach do leczenia i ratowania życia jednego człowieka potrzeba kilku jednostek, a więc od kilku Krwiodawców, np. ofiary wypadków drogowych wymagają podania nawet 10 jednostek krwi, do operacji serca potrzeba aż 6 jednostek krwi, a do przeszczepienia wątroby nawet 20 jednostek krwi.



## Do czego służą składniki krwi?

Krew i jej składniki wykorzystuje się przy leczeniu różnych chorób oraz do wytwarzania leków ratujących życie.

**Koncentrat krwinek czerwonych** stosuje się w leczeniu osób po wypadkach oraz u pacjentów z anemią.

**Płytki krwi** wykorzystuje się przy leczeniu osób z nowotworami (przy chemioterapii), w tym z białaczką i innymi chorobami krwi.

**Osocze** podaje się, m.in. po ciężkich wypadkach, oparzeniach i stosuje się do produkcji leków.

## Każda grupa krwi jest tak samo ważna

W Polsce najwięcej osób posiada krew grupy A RhD+ i grupy O RhD+ .
Najmniej zaś jest osób z krwią grupy B RhD- i grupy AB RhD-.

**Pamiętaj!**
- często występujące grupy = więcej osób, które właśnie tych grup krwi potrzebują,
- rzadziej występujące grupy = mniej Dawców mogących pomóc.

**Pamiętaj!**
**Przed donacją nie trzeba znać swojej grupy krwi.**
Personel medyczny sprawdza ją za każdym razem po oddaniu krwi.