



Nie trzeba znać swojej grupy krwi.
Każda jest tak samo ważna.

Pamiętaj!
Im więcej osób posiada krew danej grupy,
tym więcej osób krwi tej właśnie grupy potrzebuje.
Im rzadziej występuje dana grupa, tym rzadziej
do Centrów Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
przychodzą osoby, które ją posiadają.



ŁĄCZY NAS KREW, KTÓRA RATUJE ŻYCIE
BO TĘTNI W NAS DOBRO

Krew jest bezcennym darem. Naucz się nią dzielić i pomagaj
bezinteresownie ratować ludzkie zdrowie i życie.
Pamiętaj, że krwi nie można niczym zastąpić, dlatego każda
jej kropla jest na wagę złota.

Jeśli jesteś pełnoletni, zostań Honorowym Dawcą Krwi!
Jeśli jeszcze nie masz 18 lat, zachęć dorosłych do regularnego
oddawania krwi!

Pomagajmy, bo tętni w nas dobro!

Wszystkie potrzebne informacje znajdziecie na stronie

www.twojakrew.pl



www.gov.pl/zdrowie



www.gov.pl/nck



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 wyjątkowym 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, naukowcom nie udało się jej do tej pory wyprodukować ani niczym zastąpić. Dlatego jest bezcennym darem, którym trzeba się dzielić z innymi.

Oddawanie krwi:

- **nie boli** – jedyny nieprzyjemny moment to ułknięcie (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.



Krew mogą oddać osoby:

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

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.

Jak oddaje się krew?

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



Czy krew pobrana od Dawcy zawsze trafia do jednej osoby?

Po oddaniu krew pełna dzielona jest na 3 składniki (osocze, krwinki czerwone i płytki krwi), które są przechowywane osobno. Dzięki temu mogą one trafić do jednej osoby lub pomóc kilku osobom w różnym czasie, w zależności od potrzeby.

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 krwi, 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), z białaczką i innymi chorobami krwi.

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

Jak długo trwa donacja?

Samo pobranie krwi trwa ok. 10 minut. Do tego należy doliczyć czas na wypełnienie kwestionariusza i kwalifikację medyczną, co łącznie może zająć od 40 do 60 minut.

Jak się przygotować?

Przed wizytą w Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa trzeba zjeść lekkostrawny i niskotłuszczowy posiłek oraz wypić od 1,5 do 2 litrów płynów np. wody, soku lub herbaty. W dniu wizyty należy być wypoczętym, a po wizycie unikać intensywnego wysiłku (ciężkich prac fizycznych, siłowni, basenu).

Przed oddaniem krwi należy powstrzymać się od picia alkoholu również w dniu poprzedzającym donację. Na kilka godzin przed oddaniem krwi należy również ograniczyć palenie papierosów.

