

NCK

NARODOWE CENTRUM KRWI



90 - lecie
Krwiodawstwa



ODDZIAŁ REJONOWY
WARSZAWA-WSCHÓD

Krwiodawstwo

Ratowanie życia kroplą po kropli

Każda kropla krwi ma moc ratowania ludzkiego życia.
Odkryj, jak możesz stać się bohaterem dla kogoś,
kto naprawdę tego potrzebuje.



Dlaczego krwiodawstwo jest tak ważne

Codziennie tysiące pacjentów w polskich szpitalach potrzebuje krwi. Od ofiar wypadków po chorych na nowotwory - krew ratuje życie w każdej sytuacji krytycznej.

1 Mln

Jednostek
krwi
Rocznie
potrzebnych
w Polsce

450 ml

Mililitrów
Jedna
donacja
krwi pełnej

3

Osoby
Może
uratować
jedna donacja





Kto może zostać dawcą krwi - wywiad

W przeprowadzonym wywiadzie medycznym należy uwzględnić wiek dawcy:

- 18-65 lat
- 17-18 lat – jeżeli przemawiają za tym względy fizjologiczne lub lecznicze, po uzyskaniu zgody rodziców lub opiekunów prawnych
- ponad 65 lat – po corocznym uzyskaniu zgody lekarza w RCKiK w Warszawie, na podstawie zaświadczenia o stanie zdrowia od lekarza prowadzącego
- dawcy pierwszorazowi w wieku ponad 60 lat – do decyzji lekarza RCKiK w Warszawie

Kto może zostać dawcą krwi - badanie

Osoba kwalifikująca przeprowadza skrócone badanie przedmiotowe kandydata na dawcę lub dawcy krwi zwracając uwagę na:

- **Wygląd ogólny:** dyskwalifikuje się osoby, których wygląd ogólny może wskazywać na znaczne zaniedbania higieniczne, pozostawanie pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków oraz nadmierne pobudzenie psychiczne
- **Ciężar ciała:** nie powinien być mniejszy niż 50 kg. Wyraźnie nadmierna dysproporcja pomiędzy ciężarem ciała a wzrostem lub utrata ciężaru ciała z nieokreślonych przyczyn stanowi przeciwwskazanie do pobrania krwi.





Kto może zostać dawcą krwi - badanie

- **Temperatura ciała:** Prawidłowa temperatura ciała
- **Tętno:** powinno być miarowe o częstotliwości od 50 do 100 uderzeń na minutę
- **Ciśnienie tętnicze:** wartości ciśnienia tętniczego nie powinny przekraczać: 160 mm Hg dla ciśnienia skurczowego; 100 mm Hg dla ciśnienia rozkurczowego
- **Zmiany skórne:** okolica miejsca wkłucia do żyły powinna być wolna od jakichkolwiek zmian chorobowych



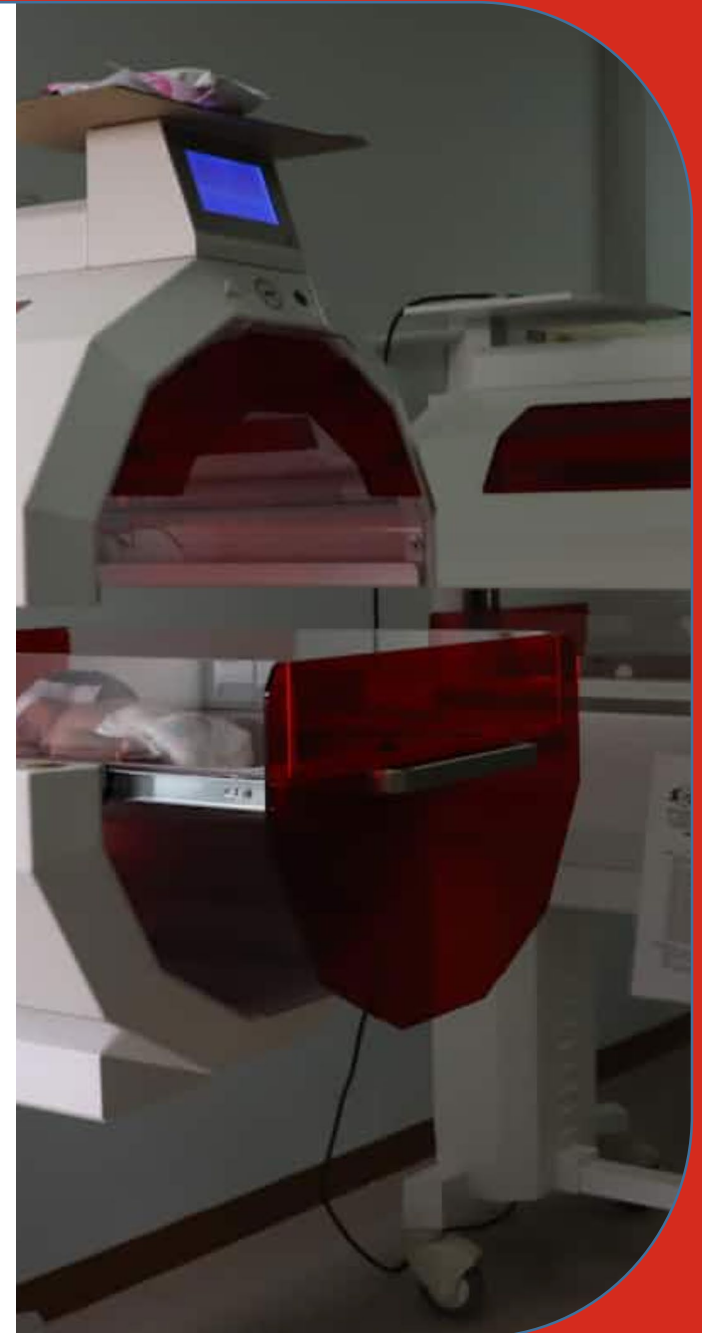
Kto może zostać dawcą krwi - badanie

- aktywna lub przebyta poważna choroba układu krążenia
- układu nerwowego, zaburzenia krzepnięcia w wywiadzie
- kiedykolwiek rozpoznana padaczka, napady drgawkowe, układu pokarmowego
- układu moczowo-płciowego i nerek
- układu oddechowego
- układu immunologicznego
- układu krwi i układu krwiotwórczego
- układu endokrynnego lub choroba metaboliczna
- choroba skóry
- układowa np. kolagenoza
- nowotwór złośliwy: cukrzyca leczona insuliną
- choroby zakaźne

Proces oddawania krwi krok po kroku

Oddanie krwi to prosty i bezpieczny proces, który trwa około 5-10 minut. Oto co możesz oczekiwać podczas swojej wizyty w centrum krwiodawstwa

- **Rejestracja i kwestionariusz** - Wypełnienie formularza z pytaniami o stan zdrowia i historię medyczną. To standardowa procedura zapewniająca bezpieczeństwo.
- **Badanie lekarskie** - Lekarz sprawdza ciśnienie krwi, puls, poziom hemoglobiny. Ocenia czy jesteś gotowy do oddania krwi.
- **Regeneracja i przekąska** - Po donacji wypoczywasz 10-15 minut, pijąc napoje i jedząc lekką przekąskę. Organizm szybko uzupełnia utracone płyny.
- **Pobieranie krwi** - Sterylną igłą pobiera się 450 ml krwi. Proces trwa 5-10 minut i jest praktycznie bezbolesny.



Mity i fakty o krwiodawstwie

Wokół krwiodawstwa narosło wiele mitów, które powstrzymują ludzi przed ratowaniem życia. Poznaj prawdę!

✗ **Mit:** Oddawanie krwi boli

+ **Fakt:** Uczucie ukłucia igłą jest minimalne i trwa sekundę. Sam proces pobierania krwi jest bezbolesny.

✗ **Mit:** Można się zarazić Chorobami

+ **Fakt:** Cały sprzęt jest sterylny i jednorazowy. Zakażenie podczas oddawania krwi jest niemożliwe.

✗ **Mit:** Po oddaniu krwi będę słaby

+ **Fakt:** Organizm regeneruje płyny w ciągu godzin, a czerwone krwinki w kilka tygodni. Można normalnie funkcjonować tego samego dnia.





Mity i fakty o krwiodawstwie

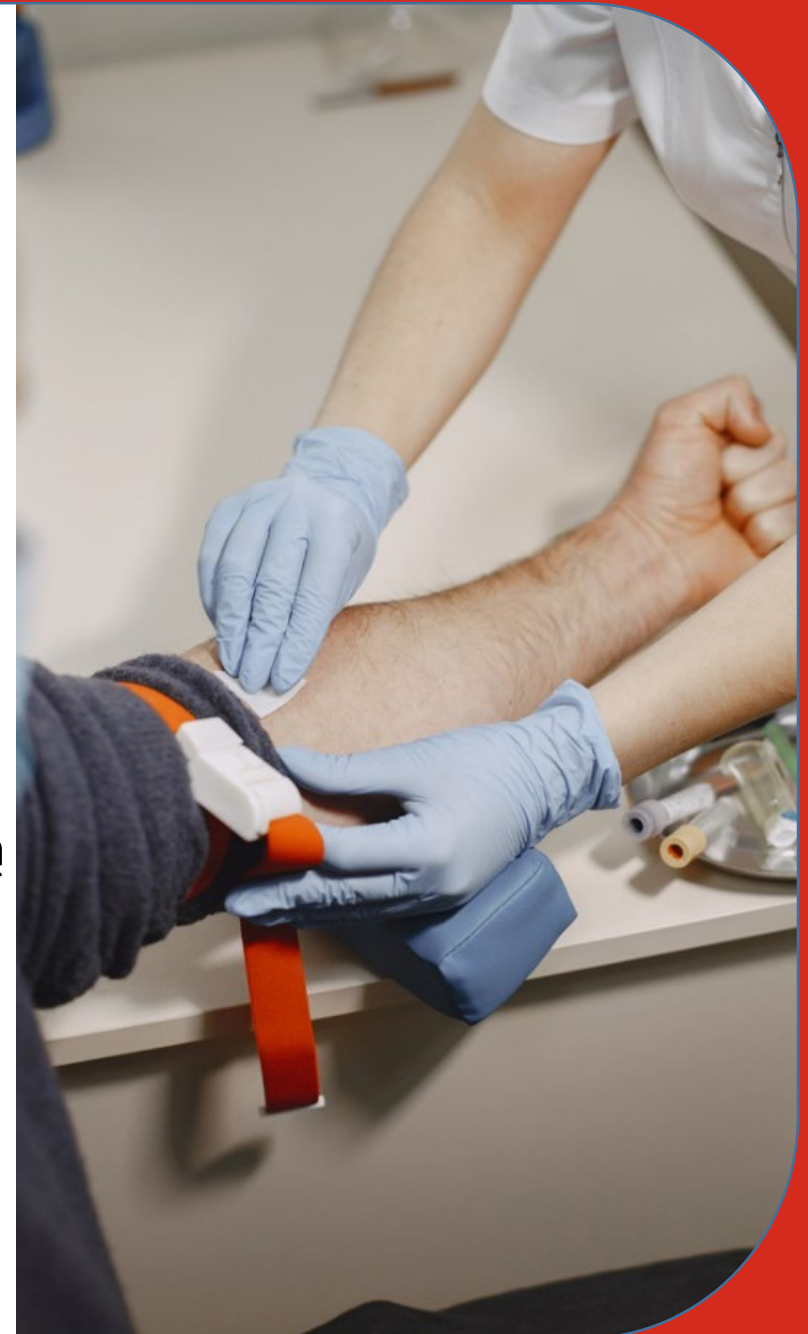
Wokół krwiodawstwa narosło wiele mitów, które powstrzymują ludzi przed ratowaniem życia. Poznaj prawdę!

✗ **Mit:** Oddawanie krwi jest niebezpieczne

+ **Fakt:** To jeden z najbezpieczniejszych zabiegów medycznych. Przeprowadzany przez wykwalifikowany personel w kontrolowanych warunkach.

✗ **Mit:** Nie mam odpowiedniej grupy krwi

+ **Fakt:** Każda grupa krwi jest potrzebna! Szpitale potrzebują wszystkich rodzajów krwi codziennie.



Korzyści zdrowotne dla dawcy

Oddawanie krwi to nie tylko akt altruizmu - niesie również konkretne korzyści zdrowotne dla dawcy. Regularni krwiodawcy często cieszą się lepszym zdrowiem.

- **Zdrowie serca** - Regularne oddawanie krwi zmniejsza lepkość krwi i obniża ryzyko zawału serca oraz udaru mózgu nawet o 88%.
- **Regeneracja organizmu** - Oddanie krwi stymuluje produkcję nowych komórek krwi, co pozytywnie wpływa na regenerację całego organizmu.
- **Wsparcie wątroby** - Redukcja nadmiaru żelaza zmniejsza obciążenie wątroby i trzustki, wspierając ich prawidłowe funkcjonowanie.





Rodzaje krwi i zgodność

Krew dzieli się na osiem głównych grup według układu **ABO** i czynnika **Rh**. Zrozumienie zgodności jest kluczowe dla bezpiecznych transfuzji.

0 Rh- ★

Dawca

uniwersalny

Może oddać
każdemu,
ale przyjmuje
tylko **0-**

AB Rh+ 🎯

Biorca

uniwersalny

Przyjmuje od
wszystkich,
oddaje tylko
AB+



Rodzaje krwi i zgodność

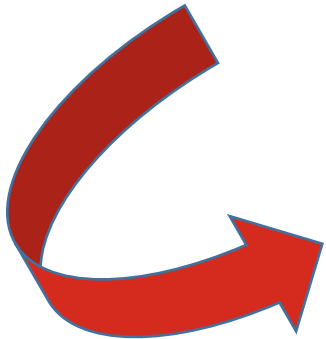
		D A W C A							
		O-	O+	B-	B+	A-	A+	AB-	AB+
B I O R C A	AB+	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK
	AB-	TAK	NIE	TAK	NIE	TAK	NIE	TAK	NIE
	A+	TAK	TAK	NIE	NIE	TAK	TAK	NIE	NIE
	A-	TAK	NIE	NIE	NIE	TAK	NIE	NIE	NIE
	B+	TAK	TAK	TAK	TAK	NIE	NIE	NIE	NIE
	B-	TAK	NIE	TAK	NIE	NIE	NIE	NIE	NIE
	O+	TAK	TAK	NIE	NIE	NIE	NIE	NIE	NIE
	O-	TAK	NIE	NIE	NIE	NIE	NIE	NIE	NIE

Jak przygotować się do oddania krwi

Właściwe przygotowanie zapewnia komfortowe doświadczenie i maksymalizuje szanse na pomyślną donację. Postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami.

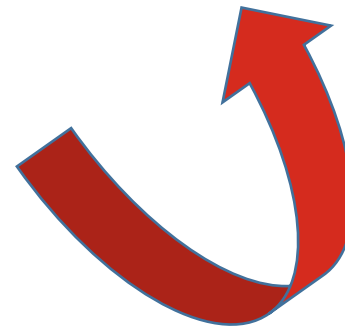
24 godziny przed

- Pij dużo wody i soków
- Unikaj alkoholu
- Wyśpij się dobrze
- Jedz pełnowartościowe posiłki



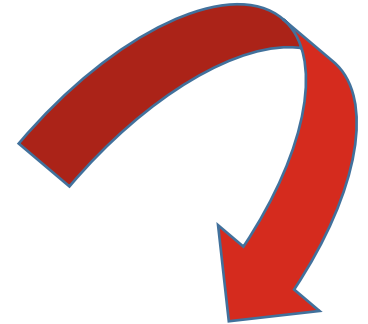
Rano w dniu donacji

- Zjedz lekkie śniadanie
- Wypij 2-3 szklanki wody
- Unikaj tłustych potraw
- Nie pal papierosów



Przed wyjściem

- Weź dowód osobisty
- Załóż wygodne ubranie
- Zaplanuj czas na wizytę
- Zrelaksuj się



Po donacji

- Wypoczywaj 10-15 minut
- Pij dużo płynów
- Jedz przekąski
- Unikaj wysiłku przez 24h



Jak przygotować się do oddania krwi

Właściwe przygotowanie zapewnia komfortowe doświadczenie i maksymalizuje szanse na pomyślną donację. Postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami.

+ Zalecane produkty przed donacją

- Woda mineralna i soki owocowe
- Pełnoziarniste pieczywo
- Owoce i warzywa
- Chude mięso i ryby
- Produkty bogate w żelazo

× Produkty do unikania

- Alkohol (24h przed i po)
- Tłuste i smażone potrawy
- Napoje energetyczne
- Fast food
- Papierosy przed donacją



Zostań bohaterem

Dołącz do grona regularnych dawców krwi. Każdy może zostać bohaterem. Nie potrzebujesz **supermocy** - wystarczy pół godziny czasu i wielkie serce. Regularne oddawanie krwi to jeden z najprostszych sposobów, aby realnie wpłynąć na życie innych ludzi.

- +** **Znajdź centrum** - Wyszukaj najbliższe centrum krwiodawstwa w swojej okolicy
- +** **Umów wizytę** - Zarejestruj się online lub przyjdź osobiście
- +** **Oddaj krew** - Proces jest prosty, bezpieczny i trwa tylko 5-10 minut
- +** **Wróć ponownie** - Mężczyźni co 8 tygodni, kobiety co 12 tygodni



Dlaczego warto być regularnym dawcą?

- Ratujesz życie wielokrotnie
- Regularne monitorowanie zdrowia
- Korzyści dla Twojego organizmu
- Stajesz się częścią wspólnoty bohaterów
- Inspirujesz innych do działania
- Zniżki i ulgi dla honorowych dawców

Krwiodawstwo

Szkolne Koła PCK
Materiały dla
nauczycieli

Ratownictwo



ODDZIAŁ REJONOWY WARSZAWA-WSCHÓD

Warszawa.wschod@pck.pl
ul. Łojewska 22, 03-392 Warszawa

Prezes Oddziału Rejonowego
Piotr Szklany
piotr.szklany@pck.pl
+48 606 82 55 99

Pierwsza pomoc

Pomoc

Humanitaryzm