

# Chcę oddać krew

## Treść



### W naszej szkole istnieją dwie możliwości oddania krwi:

- akcja HDK zorganizowana przez Szkolny Klub Krwiodawcy (zazwyczaj akcje odbywają się dwa razy na semestr)
- zgłoszenie grupy co najmniej 20 uczniów do Pani Moniki Szycy-Ligęzy, w celu zorganizowania wyjścia do stacji krwiodawstwa, lub zorganizowania akcji w szkole.

Ponadto każdy kto spełnia warunki może we własnym zakresie udać się do najbliższej stacji krwiodawstwa aby oddać krew.

Jednak zanim udasz się do centrum krwiodawstwa, lub skontaktujesz się z jednym z nauczycieli: Moniką Szycą-Ligęzy lub Sławomirem Wrońskim, musisz pamiętać o kilku ważnych rzeczach. Sprawdź czy możesz zostać dawcą - **CZY MOGĘ ODDAĆ KREW**, zapoznaj się z wytycznymi, które mówią, kto może a kto nie może oddawać krwi.

### Podjąłeś już decyzję, więc zaplanuj ten dzień:

- sprawdź, w jakie dni i w jakich godzinach jest czynny punkt/stacja, w którym chcesz oddać krew lub dowiedz się kiedy planowana jest najbliższa akcja w naszej szkole;
- jeżeli będziesz oddawał krew w stacji krwiodawstwa, wybierz dzień, przed którym będziesz mógł wypocząć - wyspać się;
- koniecznie zjedz lekki posiłek przed oddaniem krwi (unikaj pokarmów zawierających dużą ilość tłuszczu);
- pij dużo soków owocowych i wody
- unikaj nadmiernego fizycznego wysiłku przed oddaniem krwi
- idź do punktu/stacji; jeżeli wybierasz się po raz pierwszy zabierz ze sobą kogoś do towarzystwa, poczujesz się pewniej a przede wszystkim bezpieczniej;
- po oddaniu krwi zastosuj się do poleceń personelu (odpocznij kilkanaście minut w stacji, zjedz czekoladę, wypij sok)
- skorzystaj z dnia wolnego, jaki przysługuje Ci w dniu oddania krwi;
- unikaj nadmiernego obciążenia ręki, z której pobrano krew;
- jedz regularnie posiłki; pamiętaj, aby dieta była bogatsza w węglowodany tego dnia, jedz czekoladę;

- dużo odpoczywaj: pamiętaj, że nie jesteś maszyną, oddanie krwi jest obciążeniem dla Twojego organizmu;
- unikaj szybkiej zmiany pozycji z leżącej na stojącą, najpierw usiądź dopiero po chwili wstawaj;
- staraj się nie wykonywać obciążających prac domowych;
- unikaj wysiłku fizycznego.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, zawsze pytaj personel stacji: to najlepszy i najpewniejszy sposób uzyskania fachowych i wyczerpujących informacji.

#### Oddawanie krwi krok po kroku:

1. Zarezerwuj sobie około godziny czasu, weź dowód tożsamości oraz zjedz beztłuszczowy posiłek przed donacją.
2. Zgłoś się do rejestracji dawców i wypełnij kwestionariusz z pytaniami o twój stan zdrowia.
3. Zostanie pobrana od Ciebie próbka krwi na wstępne badanie (morfologia), a po kilku minutach zostaniesz wezwany do gabinetu lekarskiego, gdzie lekarz zakwalifikuje Ciebie do oddawania krwi lub jej składników, albo wyjaśni dlaczego dziś nie możesz oddać krwi.
4. Usiądź z poczekalni, w której jest umieszczony dozownik z wodą.
5. Oddawanie krwi pełnej wybierz rękę, z której chcesz oddawać krew, usiądź wygodnie na fotelu i zanim minie 10 minut oddasz jedną jednostkę krwi (450ml.). Oddawanie składników krwi różni się czasem i technicznym sposobem pobierania.
6. Wypocznij jeszcze przez około 10-15 minut i odbierz czekolady, które mają uzupełnić ubytek energetyczny. Możesz też otrzymać zaświadczenie zwalniające w dniu oddania krwi z pracy lub szkoły, a także zwrot kosztów podróży.

\* Cały proces oddawania krwi pełnej trwa zwykle mniej niż jedną godzinę.

\* Większość ludzi czuje jedynie lekkie ukłucie igłą, a samo oddawanie krwi jest bezbolesne.

\* Tylko jednorazowy sprzęt używany jest podczas donacji. Nie obawiaj się zarażenia wirusem HIV.

#### Jakie są sposoby pobierania krwi?

Pobieranie krwi metodą konwencjonalną tzn. krwi pełnej

Jednorazowo pobiera się 450ml krwi pełnej, która zawiera krwinki czerwone, krwinki płytkowe, krwinki białe i osocze. Krew pobiera się z pojedynczego wkłucia do żyły, do jednorazowych pojemników z tworzywa sztucznego.

Oddanie 450ml krwi trwa ok. 5-10 minut. Po oddaniu obowiązuje 8-tygodniowa przerwa regeneracyjna. W ciągu roku mężczyzna może oddać krew pełną 6 razy a kobieta 4 razy.

[Przewiń do początku](#)