

## Kto może zostać dawcą?

Osoby od 18 do 65 roku życia:

- które ważą co najmniej 50 kilogramów
- u których w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie wykonano akupunktury, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała
- które w ciągu ostatnich 12 miesięcy nie miały wykonanych żadnych zabiegów operacyjnych, endoskopowych i innych diagnostycznych badań (np. gastroskopii, panendoskopii, artroskopii, laparoskopii)
- które w ciągu ostatnich 12 miesięcy nie były leczone krwią i preparatami krwiopochodnymi.

W dniu oddania krwi należy być wyspanym i wypoczętym oraz zdrowym, czyli:

- nie mieć objawów przeziębienia,
- nie brać aktualnie żadnych leków (nie dotyczy to większości suplementów diety czyli np. popularnych preparatów witaminowych czy środków antykoncepcyjnych, należy jednak poinformować o tym lekarza kwalifikującego)

Przed przyjściem do centrum krwiodawstwa trzeba zjeść lekki posiłek, w ciągu 24 godzin przed pobraniem wypić ok. 2 litry płynów i wziąć ze sobą dokument ze zdjęciem, najlepiej dowód osobisty. Przed oddaniem krwi należy także ograniczyć palenie papierosów i nie pić alkoholu, również w dniu poprzedzającym oddanie krwi.

### Informacje o przeciwwskazaniach do oddania krwi

Niektóre przeciwwskazania do oddawania krwi prowadzą do dyskwalifikacji czasowej:

- Okres miesiączkowania i do 3 dni po zakończeniu
- 6 miesięcy po wykonaniu tatuażu
- 6 miesięcy po zabiegu akupunktury
- 6 miesięcy po przekłuciu uszu lub innych części ciała
- 6 miesięcy po operacjach i innych zabiegach medycznych wykonywanych sprzętem wielokrotnego użytku i przebiegających z naruszeniem skóry lub błon śluzowych
- 6 miesięcy po wykonaniu niektórych badań, np. endoskopowych
- 7 dni po zabiegu usunięcia zęba, leczeniu kanałowym i innych drobnych zabiegach chirurgicznych
- Do następnego dnia po leczeniu zęba i wizycie u stomatologa
- 2 lata od potwierdzonego wyleczenia brucelozy i gorączki Q
- 3 lata po zakończeniu leczenia i braku objawów malarii
- 2 lata po przebyciu gorączki reumatycznej, jeśli nie wystąpiła przewlekła choroba serca
- 2 lata od potwierdzonego wyleczenia zapalenia szpiku
- 6 miesięcy od całkowitego wyleczenia z toksoplazmozy
- 6 miesięcy od wyleczenia mononukleozy zakaźnej
- 9 miesięcy po porodzie lub po zakończeniu ciąży
- 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 38°C
- 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 okresowo na czas uzależniony od rodzaju szczepionki (od 2 tygodni do 3 miesięcy)

### **Przyjmowanie leków**

Lekarza przeprowadzającego wywiad należy bezwzględnie poinformować o wszelkich lekach, które są aktualnie przyjmowane – mogą one wskazywać na istnienie choroby powodującej dyskwalifikację, dlatego należy wyjaśnić przyczynę stosowanego leczenia. Dotyczy to także takich leków, jak np. aspiryna – jej zażycie dyskwalifikuje na następnych 5 dni.

Nie dotyczy to jednak leków takich jak witaminy, doustne leki antykoncepcyjne oraz leki hormonalne stosowane w okresie menopauzy.

### **Kto nie może zostać dawcą?**

Lista czynników dożywotnio wykluczających z uczestnictwa w krwiodawstwie jest bardzo długa. Do najczęstszych należą:

- poważne, aktywne, przewlekłe lub nawracające choroby układu krążenia, choroby układu pokarmowego, oddechowego, moczowego, nerwowego, choroby skóry, choroby zakaźne (np. WZW typu B, WZW typu C, wirusowe zapalenie wątroby w wywiadzie, żółtaczka pokarmowa), nowotwory złośliwe, choroby krwi i układu krwiotwórczego, cukrzyca, choroby tarczycy, nadnerczy itp.
- Krwi nie mogą oddawać również nosiciele wirusa HIV oraz osoby z zespołem nabytego upośledzenia odporności (AIDS).
- Z krwiodawstwa muszą zrezygnować także osoby, które ze względu na swoje ryzykowne zachowania seksualne są szczególnie narażone na zakażenie poważnymi chorobami przenoszonymi drogą krwi. Do tej grupy zaliczają się: narkomani, osoby uprawiające prostytutkę, osoby często zmieniające partnerów seksualnych, osoby mające partnerów seksualnych z wyżej wymienionych grup ryzyka.
- Krwiodawcami nie zostaną też osoby z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania wynikającymi z używania substancji psychotropowych.

### **Jakie są sposoby pobierania krwi?**

- Pobranie krwi pełnej (metoda konwencjonalna)

Krew pełna może być pobierana nie częściej niż 6 razy w roku od mężczyzn i nie częściej niż 4 razy w roku od kobiet, z tym że przerwa pomiędzy pobraniami nie może być krótsza niż 8 tygodni w przypadku mężczyzn i 12 tygodni w przypadku kobiet.

Jednorazowo od osoby ważącej co najmniej 50 kg lub więcej można pobrać ok. 450 ml krwi pełnej (1 jednostka), która zawiera krwinki czerwone, krwinki płytkowe, krwinki białe i osocze. Krew pobiera się z pojedynczego wkłucia do żyły, do jednorazowych pojemników z tworzywa sztucznego.

Zabieg trwa ok. 5-10 minut.

- Odseparowanie określonych składników z krwi pełnej (afereza)

Jest to zabieg polegający na uzyskaniu płytek krwi (trombafereza), białych krwinek (leukafereza), osocza (plazmafereza) lub krwinek czerwonych (erytroafereza) z krwi pełnej.

W zależności od rodzaju aferezy, zmienia się czas trwania zabiegu, dopuszczalna objętość pobrania i okres minimalnej przerwy pomiędzy pobraniami.