

## Honorowy Dawca Krwi

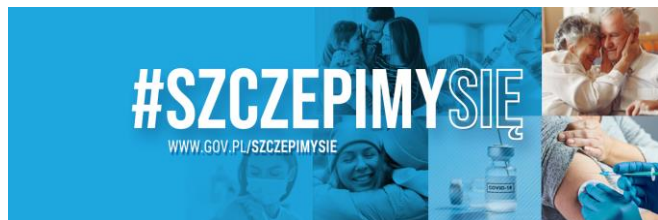
Osobie, która bezpłatnie oddała krew oraz została zarejestrowana w Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa przysługuje m.in:

- tytuł „Honorowego Dawcy Krwi”;
- zwolnienie od pracy w dniu, w którym oddaje krew\*;
- ulga podatkowa - odliczenie wartości oddanej krwi od dochodu.

Każdej kobiecie, która oddała co najmniej 5 litrów krwi i każdemu mężczyźnie, który oddał co najmniej 6 litrów krwi oraz każdemu, kto oddał odpowiadającą tej objętości ilość innych składników krwi przysługuje dodatkowo:

- tytuł i odznaka „Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi”;
- uprawnienie do korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej oraz usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach;
- bezpłatne zaopatrzenie w leki objęte wykazami leków podstawowych i uzupełniających do wysokości limitu ceny.

\*W okresie ogłoszonego stanu epidemii, każdemu dawcy po donacji przysługują 2 dni wolne od pracy (w dniu donacji oraz dniu następnym).



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## Krwiodawstwo darem życia



### Krew i krwiodawstwo

- Krew jest jednym z płynów ustrojowych, pełni funkcje transportowe i obronne dla organizmu.
- Ilość krwi w organizmie człowieka to ok. 5,5 – 6 litrów. Jej kolor zależy od barwnika krwi – hemoglobiny.
- Co roku w Polsce przetacza się około 1 200 000 jednostek koncentratu krwinek czerwonych, co oznacza, że tyle donacji jest potrzebnych, żeby pozyskać krew dla potrzebujących pacjentów.

## Czy wiesz

### Czym jest krew?

Krew spełnia czynności transportowe, dostarcza do tkanek tlen i substancje odżywcze, odprowadza z nich produkty przemiany materii oraz przenosi związki biologicznie aktywne, np. hormony z gruczołów wydzielania wewnętrznego do narządów. Pełni również funkcję obronną, która umożliwi wykrywanie czynników szkodliwych (bakterie, wirusy) i pozwala skutecznie im przeciwdziałać.

Podstawowe składniki krwi:

- elementy morfotyczne - erytrocyty (czerwone krwinki), leukocyty (białe krwinki - granulocyty, limfocyty i monocyty) oraz trombocyty (płytki krwi);
- osocze – składnik płynny, stanowi około 55-60% objętości krwi. Oprócz wody, która jest głównym składnikiem osocza (90%), zawiera związki organiczne i nieorganiczne, takie jak białka (albuminy, globuliny, fibrynogen), kwasy tłuszczowe, glukozę, witaminy i sole mineralne;
- hormony, transportowane do komórek rozpuszczone gazy, substancje odżywcze (cukry, tłuszcze), witaminy, produkty przemiany materii (np. mocznik, kwas moczowy).

Każdego dnia w ludzkim organizmie tworzą się miliony krwinek czerwonych, białych i płytek krwi. Elementy krwi powstają głównie w szpiku kostnym, a także w śledzionie, węzłach chłonnych i układzie siateczkowo-śródbłonkowym.

### Sposoby pobierania krwi

- Metoda konwencjonalna – dawca oddaje krew pełną w ilości 450 mililitrów (1 jednostka), zawierającą krwinki czerwone, płytkowe, białe i osocze. Krew pobiera się z pojedynczego wkłucia do żyły, do jednorazowych pojemników z tworzywa sztucznego. Zabieg trwa ok. 5-10 minut, może być wykonywany w odstępach minimum 8 tygodni.
- Metoda aferezy – dawca oddaje tylko wybrane elementy komórkowe krwi (krwinki czerwone, płytki, osocze, granulocyty), w odstępach uzależnionych od rodzaju donacji.

### Zostań krwiodawcą

Krwiodawcą może zostać osoba w wieku 18 - 65 lat, ciesząca się dobrym zdrowiem, ważąca co najmniej 50 kilogramów, a także u której w ciągu ostatnich 6 miesięcy:

- nie wykonano akupunktury, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała;
- nie miała wykonanych żadnych zabiegów operacyjnych, badań inwazyjnych i endoskopowych (np. badań artroskopii, laparoskopii);
- nie była leczona krwią i preparatami krwiopochodnymi.

### Przygotowanie do oddania krwi

Dzień przed oddaniem krwi pij dużo płynów (najlepiej niegazowanej wody mineralnej).

W dniu oddania krwi:

- zjedz lekki, niskotłuszczowy posiłek. Zalecane są m.in.: pełnoziarniste pieczywo, ryż, kasza, makaron, ryby, chude mięso i wędliny, owoce, dżem, miód, woda, soki owocowe i warzywno;
- wyklucz z diety tłuszcze pochodzenia zwierzęcego m.in.: jajka, mleko, śmietanę, masło, tłuste mięso, kiełbasę, pasztet, rosół;
- bądź wypoczęty i wyspany;
- nie pal papierosów, nie spożywaj alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych. Nawet śladowa ilość substancji może być szkodliwa dla osoby, której twoja krew zostanie przetoczona;
- nie przyjmuj żadnych leków (poinformuj o tym lekarza kwalifikującego);
- nie zgłaszaj się do oddania krwi jeśli jesteś przeziębiony;
- nie zapomnij zabrać ze sobą dokumentu tożsamości ze zdjęciem i nr PESEL.

**Krwii ani żadnych produktów krwiopodobnych  
nie da się wyprodukować.**

**Jedynym źródłem pochodzenia krwi jest ludzki organizm.**