



WOJSKOWE CENTRUM
KRWIODAWSTWA I KRWIOLECZNICTWA
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Terenowa Stacja w Gdańsku
80-305 Gdańsk, ul. Polanki 117

Informacje dotyczące oddawania krwi:

- jednorazowo pobierana jest jedna jednostka krwi pełnej, czyli 450 mL
- mężczyzna może oddać krew **6 razy w ciągu roku**, kobieta **4 razy w ciągu roku**
- odstęp pomiędzy oddaniem donacji musi wynieść 8 tygodni(dla obu płci)
- konieczne jest posiadanie dokumentu ze zdjęciem i numerem PESEL: **DOWÓD OSOBISTY, PRAWO JAZDY** lub **PASZPORT**
- w dniu oddania krwi i w dniu następnym obowiązuje zwolnienie od pracy, nauki na zasadach określonych w odrębnych przepisach
- podatnik, który w roku podatkowym oddał honorowo krew, ma prawo skorzystać ze specjalnej ulgi dla honorowych krwiodawców

Jak przygotować się do oddania krwi?

- do oddania krwi należy stawić się wypoczętym, po lekkim beztłuszczowym posiłku (pieczywo, chuda wędlina, dżem)
- w dniu oddania krwi należy wypić co najmniej 1 L płynów- najlepiej wody
- nie pić alkoholu, również w dniu poprzedzającym oddanie krwi
- po oddaniu krwi z powodu osłabienia organizmu nie należy prowadzić pojazdów mechanicznych i wykonywać prac fizycznych

Kto może być dawcą?

Osoby zdrowe od **18** do **65** roku życia:

- które ważą co najmniej **50 kg**
- które są zdrowe, nie zażywają leków (za wyjątkiem suplementów diety, leków antykoncepcyjnych i hormonalnych przyjmowanych w okresie menopauzy)

Kto nie może lub nie powinien oddawać krwi?

Na wszystkie pytania chętnie odpowie obecny przy poborze lekarz.

• Przeciwwskazania czasowe:

- wykonanie tatuażu, akupunktura, przekłucie uszu lub innych części ciała- **6 miesięcy**
- przejście niektórych zabiegów diagnostycznych i leczniczych/ zabiegi diagnostyczne i endoskopowe/- **6 miesięcy**
- leczenie krwią lub jej składnikami- **6 miesięcy**
- usunięcie zęba, leczenie kanałowe, drobne zabiegi chirurgiczne- **do 7 dni**
- wartość ciśnienia tętniczego nie powinna przekraczać 180/100 mm Hg
- przebyta niedawno infekcja , grypa, opryszczka- **2 tygodnie od ustąpienia objawów**
- gorączka- **2 tygodnie od ustąpienia objawów**
- przyjmowanie antybiotyków- **w zależności od rodzaju leku**
- okres miesiączkowania- **3 dni po zakończeniu**
- ciąża- **6 miesięcy po porodzie / lub jej zakończeniu**

- przeciwwskazania stałe:
 - poważne, przewlekłe, nawracające choroby układu krążenia, układu pokarmowego, oddechowego, moczowego, nerwowego
 - choroby zakaźne
 - cukrzyca
 - choroby tarczycy
 - nosicielstwo wirusa HIV, WZW typu B i C
 - choroby psychiczne
 - ryzykowne zachowania seksualne, szczególnie narażone na zakażenie chorobami przenoszonymi drogą krwi (narkomania, prostytutka, częste zmiany partnerów seksualnych)