

Jak przygotować się do oddania krwi?

KANDYDAT NA DAWCĘ KRWI LUB DAWCA KRWI POWINIEN:

- w ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi wypić ok. 2 l płynów (woda mineralna, soki)
- być wyspanym
- spożyć lekki posiłek (np. pieczywo, chuda wędlina, ser biały, dżem)
- wykluczyć z diety tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: mleko, masło, kiełbasę, pasztet, śmietanę, rosół, tłuste mięso oraz jajka orzeszki ziemne i ciasta kremowe.
- ograniczyć palenie papierosów
- nie zgłaszać się do oddania krwi jeśli jest przeziębiony (katar) lub przyjmuje leki
- nie przychodzić do oddania krwi po spożyciu alkoholu

Kwalifikowany jest przez lekarza do oddania krwi, osocza, zabiegów aferezy i innych zabiegów na podstawie oceny informacji zawartych w wypełnionym kwestionariuszu dla dawców krwi, wywiadu lekarskiego, badania przedmiotowego uwzględniającego wyniki pomocniczych badań diagnostycznych,

W obecności lekarza przed każdym zabiegiem pobrania krwi, osocza lub innym zabiegiem (w tym m. in. osocza metodą plazmaferezy, krwinek płytkowych i krwinek białych metodą aferezy automatycznej) wyraża w kwestionariuszu pisemną zgodę na określony zabieg.

Dawca w każdej chwili podczas donacji może wycofać zgodę na oddanie krwi, a po oddaniu krwi może poinformować, że jego krew nie nadaje się do przetoczenia.

Badanie lekarskie pozwala wykryć szereg sytuacji, w których oddawanie krwi jest przeciwwskazane. Przeciwwskazania mogą być bezwzględne, dyskwalifikujące badaną osobę na stałe lub względne dyskwalifikujące czasowo.

Warunkiem zakwalifikowania badanej osoby do oddania krwi jest dobry stan zdrowia. Jeżeli badana osoba jest poddawana leczeniu lekarz wyraża zgodę na zakwalifikowanie jej do oddawania krwi po wnikliwej ocenie stanu zdrowia. W takim przypadku lekarz może zwrócić się z prośbą o przedstawienie opinii od lekarza specjalisty o braku przeciwwskazań do odawania krwi.

Badanie lekarskie poprzedzające pobranie krwi od kandydata na dawcę krwi lub od dawcy krwi obejmuje:

- wywiad medyczny
- badanie przedmiotowe
- ocenę wyników badań laboratoryjnych

WYWIAD MEDYCZNY

W przeprowadzonym wywiadzie medycznym należy uwzględnić wiek dawcy:

- 18-65 lat
- 17-18 lat – po uzyskaniu zgody rodziców lub opiekunów prawnych
- ponad 65 lat – po corocznym uzyskaniu zgody lekarza w RCKiK w Warszawie
- dawcy pierwszorazowi w wieku ponad 60 lat – do decyzji lekarza RCKiK w Warszawie

- podczas wywiadu należy zwrócić uwagę, czy kandydat na dawcę/dawca nie wykonuje zawodu lub hobby uznanych za niebezpieczne (pilot, maszynista, kierowca autobusu, operator dźwigu, osoby pracujące na wysokościach, uprawiające wspinaczkę, głębokie nurkowanie) – osoby takie mogą wrócić do swoich zajęć nie wcześniej niż 12 godzin po oddaniu krwi lub jej składnika

BADANIE PRZEDMIOTOWE

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

Wygląd ogólny: dyskwalifikuje się osoby, których wygląd ogólny może wskazywać na 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.

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: 180 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

Obowiązkowe nadania krwiodawców

- przed każdym pobraniem krwi należy oznaczyć stężenie hemoglobiny

- przed zabiegiem aferezy obowiązuje oznaczenie: stężenia hemoglobiny, liczby krwinek płytkowych, liczby białych krwinek

- u dawców oddających regularnie krew pełną lub komórkowe składniki krwi obowiązuje oznaczenie raz w roku: stężenia hemoglobiny i wartości hematokrytu, liczby krwinek płytkowych, liczby krwinek białych oraz wzoru odsetkowego krwinek białych u dawców oddających regularnie osocze oznacza się dodatkowo co najmniej

raz w roku, stężenie białka całkowitego i skład procentowy białek lub wskaźnik albuminowo-globulinowy.

Od każdej osoby zakwalifikowanej do oddawania krwi lub jej składnika pobiera się próbki krwi w celu oznaczenia: antygenu HBs, przeciwciał anty – HIV 1, 2, przeciwciał anty – HCV, RNA HCV, RNA HIV, DNA HBV, markerów zakażenia krętkiem kiły.

Próbki do badań czynników chorobotwórczych od dawcy krwi pobiera się podczas zabiegu pobrania krwi.

Oddawanie krwi jest całkowicie bezpieczne.

Krew pobiera się zawsze sprzętem jednorazowego użytku!

W krwioobiegu dorosłego człowieka krąży ok. 5 – 6 l. krwi. Częstotliwość, rodzaj i objętość donacji ustala lekarz kierując się ogólnym stanem zdrowia dawcy.

Jak zachowywać się po oddaniu krwi?

- Należy stosować się do zaleceń lekarza lub personelu fachowego pobierającego krew.
- Trzymać uciśnięte miejsce wkłucia odpowiednio długo (ręka wyprostowana w łokciu), tego dnia nie należy nosić w tej ręce ciężarów.
- Pozostać w miejscu oddania krwi przez co najmniej pół godziny.
- Nie zastosowanie się do powyższych wskazówek narazi dawcę na powstanie krwiaka lub zasinienie w miejscu wkłucia, (jeżeli tak się stanie stosować okłady z Altacetu lub lodu). W przypadku powstania dużej zmiany należy zgłosić się do lekarza rodzinnego.
- Unikać w tym dniu pośpiechu i energicznych ćwiczeń fizycznych
- Starać się nie przebywać w zbyt gorących i dusznych pomieszczeniach.
- W przypadku wystąpienia w ciągu 48 godzin od pobrania krwi jakichkolwiek objawów chorobowych zawiadomić telefonicznie RCKiK w Warszawie lub Terenowy Oddział RCKiK w Warszawie.

JEŻELI JEDNAK WYSTĄPIŁY OBJAWY OSŁABIENIA NALEŻY:

- Powiedzieć komukolwiek, kto jest obok Ciebie, że oddawałeś krew i czujesz się słabo.
- Położyć się z nogami ułożonymi wyżej lub zrobić skłon tak, aby głowa znalazła się między nogami.
- Jeżeli objawy pojawiły się po opuszczeniu miejsca oddania krwi należy skontaktować się lekarzem.
- Osoby wykonujące takie zawody jak: pilot, maszynista, kierowca autobusu, operator dźwigu, osoby pracujące na wysokości, uprawiające wspinaczkę, głębokie

nurkowanie mogą powrócić do swoich zajęć nie wcześniej niż 12 godzin po oddaniu krwi

O wszystkich powikłaniach po oddaniu krwi powiadomić lekarza RCKiK w Warszawie tel.: **22 514 60 14**

Po pobraniu krew zostanie przebadana, aby stwierdzić, czy dawca nie jest zakażony kiłą, AIDS, żółtaczką typu B lub C. Jeśli test wypadnie pozytywnie krew nie zostanie przetoczona. Przy pozytywnych wynikach badań (wskazujących na infekcję) dawca zostanie o tym poinformowany.

Złe samopoczucie może przydarzyć się każdemu.

Jeśli zdarza się zawsze po oddaniu należy rozważyć decyzję o dalszym oddawaniu krwi.

KRYTERIA DYSKWALIFIKACJI STAŁEJ DLA KANDYDATÓW NA DAWCÓW KRWI LUB DAWCÓW KRWI ALLOGENICZNEJ ORAZ PRZECIWWSKAZANIA DO JEJ POBRANIA

- aktywna lub przebyta poważna choroba układu krążenia oprócz wad wrodzonych całkowicie wyleczonych
- poważna choroba przewlekła lub nawracająca układu nerwowego, przebycie poważnej choroby układu nerwowego
- zaburzenia krzepnięcia w wywiadzie
- nawracające omdlenia albo napady drgawkowe, poza drgawkami wieku dziecięcego lub sytuacją, w której co najmniej przez 3 lata po zakończeniu leczenia nie obserwuje się nawracających drgawek
- poważna choroba aktywna, przewlekła lub nawracająca układu pokarmowego
- poważna choroba aktywna, przewlekła lub nawracająca układu moczowo-płciowego i nerek
- poważna choroba aktywna, przewlekła lub nawracająca układu oddechowego
- poważna choroba aktywna, przewlekła lub nawracająca układu immunologicznego
- poważna choroba aktywna, przewlekła lub nawracająca układu krwi i układu krwiotwórczego
- poważna choroba aktywna, przewlekła lub nawracająca układu endokrynnego lub choroba metaboliczna
- poważna choroba aktywna, przewlekła lub nawracająca skóry
- poważna choroba aktywna, przewlekła lub nawracająca układowa np. kolagenoza
- nowotwór złośliwy: wyjątek stanowi nowotwór in situ pod warunkiem całkowitego wyleczenia,

- rozpoznana cukrzyca
- choroby zakaźne:
 - zakażenie wirusem zapalenia wątroby typ B
 - zakażenie wirusem zapalenia wątroby typ C
 - wirusowe zapalenie wątroby o nieustalonym rodzaju wirusa w wywiadzie, żółtaczką o niejasnej etiologii
 - babeszjoza
 - kala-azar (leiszmanioza trzewna)
 - trypanosoma amerykańska (gorączka Chagasa)
 - promienica
 - tularemia
 - HIV 1 / 2
 - HLTV I/II
 - gorączka Q postać przewlekła
- przynależność do grup, które ze względu na swoje zachowania seksualne są szczególnie narażone na zakażenia poważnymi chorobami, mogącymi przenosić się drogą przetoczenia krwi
- rozpoznana kiedykolwiek kiła
- gąbczaste zwyrodnienie mózgu (TSE) np. Choroba Creutzfelda-Jakoba, wariant choroby Creutzfelda-Jakoba:
 - a) – wywiad medyczny wskazujący na zagrożenie TSE
 - wykonany w przeszłości przeszczepu rogówki lub opony twardej
 - leczenie w przeszłości preparatami uzyskanymi z ludzkich przysadek
 - b) przebywanie w okresie od 01.01.1980 r. do 31.12.1996 r. łącznie przez 6 miesięcy lub dłużej na terytorium Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej, Republiki Francuskiej lub Irlandii.
 - c) otrzymanie przetoczenia krwi lub jej składników na terytorium Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej, Republiki Francuskiej lub Irlandii po 1 stycznia 1980r.
- zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane używaniem substancji psychoaktywnych
- każdy przypadek stosowania produktów leczniczych w postaci zastrzyków, które nie zostały przepisane przez lekarza
- każdy przypadek przebycia reakcji anafilaktycznej
- biorcy ksenoprzeszczepów
- *48 godzin od dnia podania szczepionki przeciw SARS-CoV-2 opartej na mRNA (np. firmy Pfizer/BioNtech, Moderna)*
- *14 dni od dnia podania szczepionki przeciw SARS-CoV-2 opartej na niereplikującym adenowirusie (np. firmy AstraZeneca, Johnson&Johnson)*

INNE PRZYCZYNY DYSKWALIFIKACJI

- przyjmowanie leków – zależnie od rodzaju przepisanego leku ,jego sposobu działania i leczonego schorzenia
- ciąża – 6 miesięcy po porodzie lub po jej zakończeniu; nie dotyczy sytuacji wyjątkowych, po uzyskaniu zgody lekarza, miesiączka: 3 dni po zakończeniu
- mały zabieg chirurgiczny: 1 tydzień
- leczenie stomatologiczne lub wizyta u higienistki stomatologicznej – odroczenie do następnego dnia (uwaga: ekstrakcję zęba, leczenie przewodowe itp. uważa się za mały zabieg chirurgiczny)
 - ostre choroby układu oddechowego – do zakończenia leczenia
 - ostre choroby układu pokarmowego – do zakończenia leczenia
 - choroby zapalne i uczuleniowe skóry – do zakończenia leczenia
 - ostre kłębuszkowe zapalenie nerek – 5 lat od całkowitego wyleczenia
 - inne ostre choroby układu moczowego – do zakończenia leczenia
 - ostre stany uczuleniowe: do zakończenia leczenia
 - zaostrzenie przebiegu przewlekłej choroby alergicznej: do zakończenia leczenia
 - cały okres odczulania w alergii
 - hemochromatoza – w czasie występowania objawów choroby, w trakcie stosowania innego leczenia niż krwiopusty (o możliwości oddania krwi oraz o częstotliwości pomiędzy kolejnymi donacjami decyduje lekarz w jednostce organizacyjnej publicznej służby krwi, w porozumieniu z lekarzem prowadzącym leczenie hemochromatozy)
 - szczególna sytuacja epidemiologiczna np. wystąpienie epidemii choroby zakaźnej – okres uzależniony od sytuacji epidemiologicznej i ryzyka zakażenia drogą przetoczenia krwi

Szkolny Klub Krwiodawstwa przy Zespole Szkół Zawodowych im. Jana Ruszkowskiego w Pułtusk

Działamy przy współpracy i pomocy z Klub HDK PCK „Kropla Życia „ w Pułtusk

Więcej informacji :

<https://www.rckik-warszawa.com.pl/>

<http://www.oddajkrew.pl/>