

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 decyzje, 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