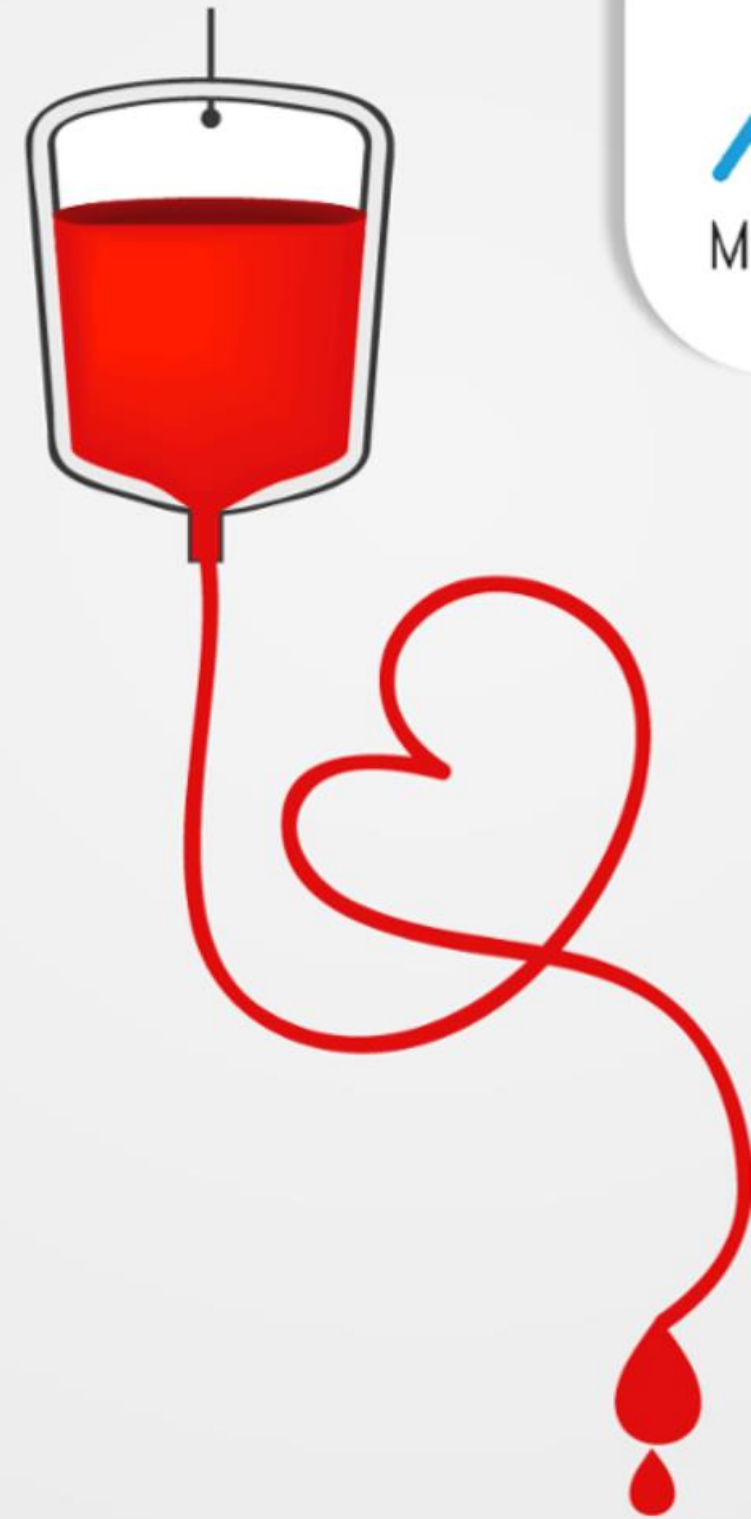


# Dawaj krew!

Krwiodawstwo to jedna z największych form dobrowolnej pomocy innym.  
Chcesz dowiedzieć się czemu warto zostać dawcą i jak to zrobić? Czytaj dalej.

Autor: Kacper Stepczyński

a





# Potrzeba krwi

Krew jest niezastąpiona w medycynie. Krew i jej składniki są wykorzystywane w leczeniu chorób nowotworowych, osób z zaburzeniami krzepnięcia krwi oraz w trakcie operacji i nie tylko. Codziennie pacjenci korzystają z krwi i produktów krwiopochodnych, w wyniku wypadków, komplikacji medycznych czy chorób.

# Korzyści płynące z krwiodawstwa

## Pomoc innym

Każda jednostka krwi jest cenna i może pomóc osobie, której jej brakuje.

## Zdrowie

Donacja krwi jest dobrą okazją do badania swojego stanu zdrowia, w trakcie którego wychwyte mogą zostać wcześniej niezauważalne choroby lub wady w organizmie.

## Samopoczucie

Osoby, które oddają krew, mogą poczuć się spełnione i przyczynić się do dobra innych.

## Nagrody

W wielu ośrodkach krwiodawstwa dawcy otrzymują nagrody za regularne oddawanie krwi.

# Jak zostać krwiodawcą

Krew może oddać każdy w wieku 18-65 lat, ważący co najmniej 50 kg, o dobrym stanie zdrowia i braku przeciwwskazań do oddania krwi. Poza tym niezbędna jest dobra wola i chęć pomocy innym. Organizacje krwiodawcze potrzebują krwi cały rok, nie tylko w czasie wakacji czy świąt, więc oddawaną krew trzeba planować dojrzałe i przemyślane.



# Proces oddawania krwi

1

## Rejestracja

Potencjalny dawca wypełnia krótki kwestionariusz dotyczący stanu zdrowia i stylu życia.

2

## Badanie

Przed pobraniem krwi, personel medyczny sprawdza ciśnienie krwi, hemoglobinę oraz zadaje kilka pytań sprawdzających stan zdrowia dawcy.

3

## Oddanie krwi

Pobieranie krwi trwa około 10-15 minut. Dawca po oddaniu krwi zostaje nieco przytrzymany, aby zapobiec ewentualnym krwotokom czy zawrotom głowy.



# Oświadczenie końcowe i zachęta do oddawania krwi

Zwróć uwagę, że jedna donacja krwi może pomóc trzem potrzebującym pacjentom. Warto pamiętać, że czasem sami potrzebujemy krwi, a wtedy krew oddadzą inni. Oddawanie krwi to niewielki gest, który może uratować komuś życie. Dołącz do grona krwiodawców!