**KTO MOŻE ODDAĆ KREW?**

Krew przetłuszczona (lipemiczna) nie nadaje się do celów leczniczych, dlatego każdy krwiodawca w dniu poprzedzającym oddanie krwi powinien spożyć lekkostrawną kolację a w dniu donacji, rano, zjeść lekkie śniadanie oraz pić dużo płynów.

**Osoby od 18. do 65. roku życia:**

* które ważą co najmniej 50 kilogramów,
* u których w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie wykonano akupunktury, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała,
* które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie miały wykonanych żadnych zabiegów operacyjnych, endoskopowych i innych diagnostycznych badań (np. gastroskopii, panendoskopii, artroskopii, laparoskopii),
* które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie były leczone krwią i preparatami krwiopochodnymi.

**W dniu oddania krwi należy być wyspanym i wypoczętym oraz zdrowym, czyli:**

* nie mieć objawów przeziębienia,
* nie brać aktualnie żadnych leków (nie dotyczy to większości suplementów diety czyli np. popularnych preparatów witaminowych czy środków antykoncepcyjnych, należy jednak poinformować o tym lekarza kwalifikującego).

Przed przyjściem do Centrum Krwiodawstwa trzeba zjeść lekki posiłek, w ciągu 24 godzin przed pobraniem wypić ok. 2 l płynów i wziąć ze sobą dokument tożsamości ze zdjęciem, najlepiej dowód osobisty. Przed oddaniem krwi należy także ograniczyć palenie papierosów i nie pić alkoholu, również w dniu poprzedzającym oddanie krwi.

**INFORMACJE O PRZECIWWSKAZANIACH DO ODDANIA KRWI**

Niektóre przeciwwskazania do oddawania krwi prowadzą do dyskwalifikacji czasowej:

* okres miesiączkowania i do 3 dni po zakończeniu,
* 6 miesięcy po wykonaniu tatuażu,
* 6 miesięcy po zabiegu akupunktury,
* 6 miesięcy po przekłuciu uszu lub innych części ciała,
* 6 miesięcy po operacjach i innych zabiegach medycznych wykonywanych sprzętem wielokrotnego użytku i przebiegających z naruszeniem skóry lub błon śluzowych,
* 6 miesięcy po wykonaniu niektórych badań, np. endoskopowych,
* 7 dni po zabiegu usunięcia zęba, leczeniu kanałowym i innych drobnych zabiegach chirurgicznych,
* do następnego dnia po leczeniu zęba i wizycie u stomatologa,
* 2 lata od potwierdzonego wyleczenia brucelozy i gorączki Q,
* 3 lata po zakończeniu leczenia i braku objawów malarii,
* 2 lata po przebyciu gorączki reumatycznej, jeśli nie wystąpiła przewlekła choroba serca,
* 2 lata od potwierdzonego wyleczenia zapalenia szpiku,
* 6 miesięcy od całkowitego wyleczenia z toksoplazmozy,
* 6 miesięcy od wyleczenia mononukleozy zakaźnej,
* 6 miesięcy po porodzie lub po zakończeniu ciąży,
* 6 miesięcy po przetoczeniu krwi i jej składników,
* 6 miesięcy po przeszczepie ludzkich komórek i tkanek,
* co najmniej 2 tygodnie po przebyciu choroby zakaźnej i uzyskaniu prawidłowych wyników badań klinicznych i laboratoryjnych,
* 2 tygodnie po przebyciu grypy, zakażenia grypopochodnego i gorączce powyżej 38°C,
* 2 tygodnie po zaprzestaniu przyjmowania antybiotyków,
* kontakt z chorobami zakaźnymi dyskwalifikuje na czas równy inkubacji danej choroby (zwykle 4 tygodnie),
* bliski kontakt w warunkach domowych z chorym na wirusowe zapalenie wątroby dyskwalifikuje na okres 6 miesięcy,
* okres pozbawienia wolności i 6 miesięcy po tym okresie,
* po szczepieniach okresowo na czas uzależniony od rodzaju szczepionki (od 48 godzin do 3 miesięcy).

**Przyjmowanie leków**

Lekarza przeprowadzającego wywiad należy bezwzględnie poinformować o wszelkich lekach, które są aktualnie przyjmowane – mogą one wskazywać na istnienie choroby powodującej dyskwalifikację, dlatego należy wyjaśnić przyczynę stosowanego leczenia. Dotyczy to także takich leków, jak np. aspiryna – jej zażycie dyskwalifikuje na następnych 5 dni.

Nie dotyczy to jednak leków takich jak witaminy, doustne leki antykoncepcyjne oraz leki hormonalne stosowane w okresie menopauzy.

**Kto nie może zostać dawcą?**

Lista czynników dożywotnio wykluczających z uczestnictwa w krwiodawstwie jest bardzo długa. Do najczęstszych należą:

* poważne, aktywne, przewlekłe lub nawracające choroby układu krążenia, choroby układu pokarmowego, oddechowego, moczowego, nerwowego, choroby skóry, choroby zakaźne (np. WZW typu B, WZW typu C, wirusowe zapalnie wątroby w wywiadzie, żółtaczka pokarmowa), nowotwory złośliwe, choroby krwi i układu krwiotwórczego, cukrzyca, choroby tarczycy, nadnerczy itp.,
* krwi nie mogą oddawać również nosiciele wirusa HIV oraz osoby z zespołem nabytego upośledzenia odporności (AIDS),
* z krwiodawstwa muszą zrezygnować także osoby, które ze względu na swoje ryzykowne zachowania seksualne są szczególnie narażone na zakażenie poważnymi chorobami przenoszonymi drogą krwi. Do tej grupy zaliczają się m. in.: narkomani, osoby uprawiające prostytucję, osoby często zmieniające partnerów seksualnych, osoby mające partnerów seksualnych z wyżej wymienionych grup ryzyka,
* krwiodawcami nie zostaną też osoby z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania wynikającymi z używania substancji psychotropowych.