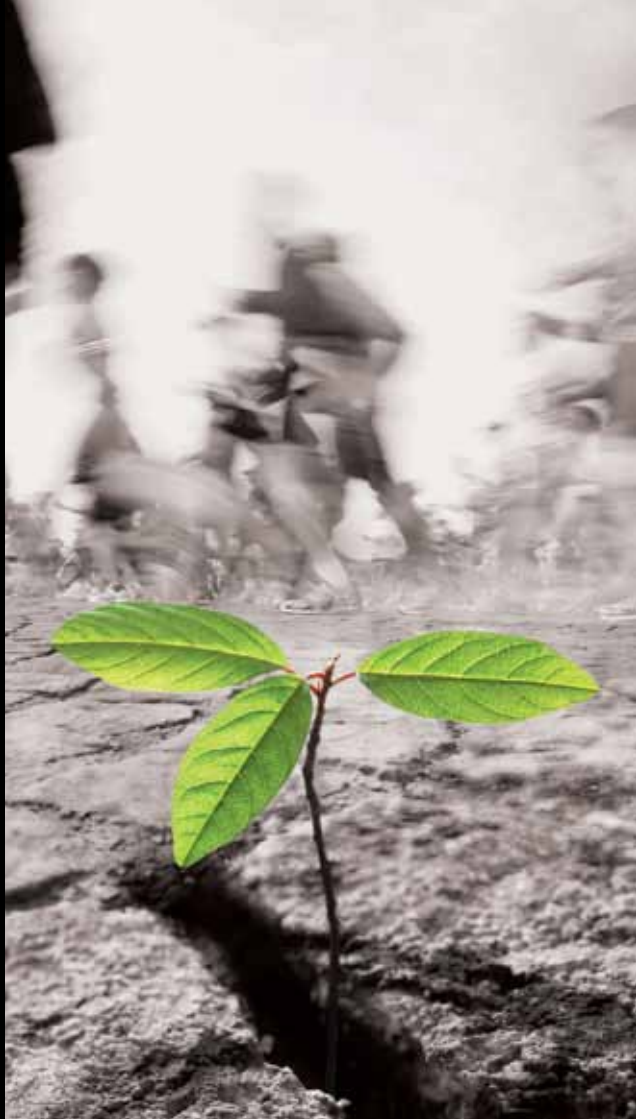


DRUŻYNA
SZPIKU
www.darszpiku.pl

Zatrzymaj lawinę śmierci

Kompendium wiedzy o przeszczepach szpiku
i honorowym krwiodawstwie



EVROLET.



Kilka tysięcy osób rocznie
umiera w Polsce na raka krwi.
Zatrzymaj tę lawinę śmierci.
Właśnie Ty możesz kogoś uratować
– nie zwlekaj!

Historia przeszczepów szpiku

Pierwsze próby leczniczego wykorzystania szpiku kostnego datuje się już pod koniec XIX wieku, miały one jednak zasadniczo odmienny charakter od współczesnych zabiegów - niektórzy lekarze zalecali po prostu spożywanie szpiku zwierzęcego przy niektórych typach niedokrwistości. Pierwsze próby przeszczepiania szpiku zostały podjęte w Polsce, przed II wojną światową we Lwowie przez Jana Raszka i Franciszka Groera. Podobne zabiegi, polegające na dożylnym podawaniu szpiku pobranego z mostka dawcy leżącemu na sąsiednim łóżku biorcy, przeprowadzała już po II wojnie Zofia Migdalska. Dawca był spokrewniony z biorcą i miał z reguły tę samą grupę krwi, biorcy nie przygotowywano w żaden sposób do zabiegu, a skutki procedury były bardzo różne, w wielu przypadkach obserwowano jednak remisję choroby. Pierwsze próby praktycznego zastosowania szpiku w leczeniu białaczek zbiegły się w czasie z rozwojem badań nad biologią układu krwiotwórczego, w latach 40-tych ubiegłego wieku. Jednak pierwszy właściwy zabieg przeszczepienia szpiku od niespokrewnionego dawcy miał miejsce w 1968 roku. W Polsce natomiast pierwszy zabieg wykonał zespół Urszuli Radwańskiej w Poznaniu w 1983 roku u chorej

z niedokrwistością aplastyczną, sukces był jednak krótkotrwały - po początkowym przyjęciu przeszczepu nastąpiło tzw. późne odrzucenie i chora zmarła. Pierwsze w Polsce przeszczepienie allogenicznego szpiku miało miejsce w Katowicach w 1984 roku u chorej z anemią Blackfana-Diamonda, pacjentka żyje i jest najdłużej żyjącą chorą z wrodzoną aplazją układu czerwokrwinkowego, której przeszczepiono szpik.

Szpik kostny

Szpik kostny to po prostu fabryka produkująca zdrową krew. To silnie ukrwiona galaretowato-gąbczasta substancja zlokalizowana w jamach szpikowych trzonów kości długich oraz w licznych małych jamkach w tzw. istocie gąbczastej wszystkich kości. U osoby dorosłej szpik kostny waży łącznie około 2,5 kg. Szpik kostny i zawarte w nim komórki macierzyste wytwarzają niezbędne dla zdrowia i życia komórki krwi: czerwone krwinki (erytrocyty), białe krwinki (leukocyty) oraz płytki krwi.

A co gdy szwankuje szpik?

Pojawiają się różne choroby jak:

- Anemia
- Ostra białaczka limfoblastyczna
- Zespół mielodysplastyczny
- Ziarnica złośliwa
- Chłoniaki
- Guzy lite



Jak leczyć choroby krwi?

W większości przypadków potrzebna jest kroplówka życia, czyli przeszczep szpiku. To najskuteczniejsza metoda leczenia niektórych chorób nowotworowych. Wcześniej należy całkowicie zniszczyć nieprawidłowo działający szpik chorego. Przetoczone dożylnie (tak jak krew) komórki dawcy zasiedlają miejsca po zniszczonym szpiku biorcy i namnażają się tworząc nową krew.

Na czym polega przeszczep szpiku?

Przeszczep szpiku to jedna z metod leczenia nowotworów, dająca najwyższy współczynnik wyleczeń – pięć razy wyższy niż w przypadku radio- i chemioterapii. Przeszczepy można podzielić wg dwóch kryteriów:

Dawcy

Przeszczepy można podzielić na autologiczne, kiedy ta sama osoba jest dawcą i biorcą przeszczepu i allogeniczne, kiedy dawca i biorca przeszczepu to dwie różne osoby.

W przeszczepach allogenicznych dawcą może być członek rodziny (najczęściej siostra lub brat) lub osoba niespokrewniona.

Metody

Metodę pobrania szpiku zawsze wybiera dawca!!!!

- Z talerza miednicowego przy pomocy igły, pobiera się około

1000 ml szpiku (ilość zależy od wagi biorcy i dawcy, maksymalnie 25 ml/kg dawcy). Zabieg trwa ok. 1 godziny i odbywa się w znieczuleniu ogólnym. Szpik w organizmie dawcy w ciągu kilkunastu dni regeneruje się. Dawca nie ma blizn, ran, ani śladów po wykonanym zabiegu.

- Leukaferesa jest to po prostu separacja komórek z krwi obwodowej. Procedura jest mało inwazyjna i niebolesna, polega tylko na wkłuciu do żyły w okolicy zgięcia łokciowego wenflonu, przez niego krew pobierana jest z jednej kończyny, dalej płynie do separatora. Tam odseparowane są komórki krwiotwórcze, a nasza krew powraca z powrotem do żyły w drugiej kończynie górnej. Czas trwania zabiegu wynosi od 180 do 240 min.

Gdzie odbywa się pobranie szpiku?

Pobranie odbywa się w najbliższym ośrodku przeszczepowym dawcy. Choć może zdarzyć się, że dawca musi dojechać do chorego, bo to właśnie stan chorego reguluje czas i miejsce przeszczepu.

Kto ponosi koszty przeszczepu, transportu badań?

Wszelkie koszty badań, wpisu do rejestru, przeszczepu, transportu, ewentualnego pobytu w szpitalu ponosi zawsze Narodowy Fundusz Zdrowia. Dawca nie ponosi żadnych kosztów.

Termin przeszczepu?

Termin pobrania szpiku zawsze uzależniony jest od chorego, który musi zostać specjalnie przygotowany, zazwyczaj trwa to kilka miesięcy. Dlatego od momentu otrzymania informacji, iż znalazł się nasz bliźniak genetyczny, a samego zabiegu mija między 3 a 12 tygodniami.

Czy każdy człowiek może zostać dawcą szpiku?

Każdy człowiek pełnoletni, zdrowy tj. nieobciążony chorobami genetycznymi, dziedzicznymi i przewlekłymi może zostać dawcą szpiku. Preferowani są ludzie młodzi - najlepiej między 18 a 45 rokiem życia.

Dawstwo wykluczają:

- choroba serca, reumatyzm, nadciśnienie,
- hemofilia i inne choroby krwi,
- epilepsja i inne choroby neurologiczne,
- anemia,
- choroby nerek i układu moczowego,
- cukrzyca,
- malaria i inne choroby tropikalne,
- syfilis,
- gruźlica,
- choroba autoimmunologiczna, sarkoidoza,
- choroba Creutzfeldta-Jakoba u dawcy lub w rodzinie,
- choroba nowotworowa,

- zapalenie wątroby hepatitis,
- AIDS.

Osoby chcące zarejestrować się w Krajowym Banku Dawców Szpiku powinny w niektórych przypadkach poczekać ze zgłoszeniem. Dotyczy to między innymi:

- okresu 6 miesięcy (albo 4 miesięcy, gdy badanie metodami biologii molekularnej w kierunku WZW B i WZW C dało wynik ujemny) po:
 - badaniu endoskopowym przy użyciu fiberoendoskopu,
 - kontakcie śluzówki z krwią lub po ukłuciu igłą,
 - przetoczeniu składników krwi,
 - dużym zabiegu chirurgicznym,
 - tatuażu lub przekłuciu części ciała,
 - akupunkturze, chyba że została wykonana przez wykwalifikowanego lekarza przy użyciu jałowych i jednorazowych igieł,
 - narażeniu na ryzyko z powodu bliskiego kontaktu w warunkach domowych z chorymi na wirusowe zapalenie wątroby,
- okresu 6 miesięcy od dnia powrotu do Polski po pobycie w krajach o dużej częstotliwości występowania nosicieli anty-HIV i chorych na AIDS oraz na obszarach, w których endemicznie występują choroby tropikalne,
- pobycie w zakładzie karnym i okresu 6 miesięcy po jego opuszczeniu,
- okresu 6 miesięcy od daty wyleczenia toksoplazmozy i mononukleozy zakaźnej,
- okresu 2 lat od daty potwierdzonego wyleczenia gruźlicy i boreliozy,



- okresu zachorowania na rzeżączkę i 12 miesięcy po jej zakończeniu,
 - okresu po zaprzestaniu ryzykownych zachowań szczególnie narażających na zarażenie chorobami przenoszonymi drogą transfuzji, którego długość zależy od rodzaju choroby i od dostępności odpowiednich testów,
 - ciąży i okresie 6 miesięcy po porodzie lub innym zakończeniu ciąży,
 - okresu karmienia piersią i 3 miesięcy po zaprzestaniu karmienia,
 - okresu do pełnego wyleczenia w przypadku ostrych oraz przewlekłych chorób wielu narządów (np. choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy),
 - okresu, gdy wartość ciśnienia tętniczego przekracza 180/100 mm Hg,
 - okresu występowania chorób zapalnych i uczuleniowych skóry, ostrych stanów uczuleniowych i okresu odczulania,
 - okresu zaostrzenia chorób alergicznych,
 - okresu do wyjaśnienia przyczyn wystąpienia wymienionych poniżej objawów, które mogą być spowodowane zachorowaniem na AIDS, takich jak:
 - przewlekłe powiększenie węzłów chłonnych (zwłaszcza szyjnych, karkowych, nadobojczykowych i pachowych),
 - nocne poty,
 - gorączka o niewyjaśnionej przyczynie,
 - niewyjaśniona utrata wagi,
 - przewlekła biegunka,
 - nietypowe zmiany skórne,
- Należy pamiętać, że w powyższych sytuacjach dawca za-

rejestrowany w rejestrze nie będzie mógł oddać szpiku nawet, gdy osoba chora będzie potrzebowała właśnie jego szpiku. Istnieją również inne przyczyny, które mogą uniemożliwić oddanie szpiku zarejestrowanemu już dawcy. Są to:

- okres inkubacji choroby zakaźnej (zwykle 4 tygodnie) po kontakcie z osobami chorymi na choroby zakaźne inne niż wirusowe zapalenia wątroby,
- okres 4 tygodni po przebyciu choroby zakaźnej i uzyskaniu prawidłowych wyników z badań klinicznych i laboratoryjnych,
- okres 2 tygodni po przebyciu grypy, zakażenia grypopodobnego i gorączce powyżej 38°C,
- okres przyjmowania leków zależnie od rodzaju przepisane leku, jego sposobu działania i leczonego schorzenia z wyjątkiem witamin, doustnych leków antykoncepcyjnych oraz leków hormonalnych stosowanych w okresie menopauzy; w przypadku innych leków należy uzyskać zgodę lekarza (np. zażywanie aspiryny dyskwalifikuje przez 3 dni od ostatniego zażycia),
- okres miesiączkowania i 3 dni po nim,
- okres 7 dni po zabiegu usunięcia zęba i innych drobnych zabiegach chirurgicznych,
- okres 48 godzin po leczeniu zęba i wizycie u higienistki stomatologicznej,
- okres po przebytych szczepieniach:
 - 4 tygodnie od szczepienia szczepionkami z osłabionymi bakteriami i wirusami,
 - 48 godzin od szczepienia szczepionkami z zabitymi bakteriami, riketsjami, wirusami,

- 48 godzin od szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A lub B (bez kontaktu z chorobą),
- 48 godzin od przyjęcia anatoksyny,
- 3 miesiące po biernym uodparnianiu surowicami odzwierzęcymi,
- 48 godzin od przyjęcia szczepionki przeciw wściekliznie i kleszczowemu zapaleniu mózgu, pod warunkiem braku ekspozycji na te choroby; gdy istnieje ryzyko zakażenia - okres 12 miesięcy od kontaktu z tymi chorobami.

Czy dawca ponosi jakieś ryzyko?

Oddanie szpiku dla zdrowego dawcy nie wiąże się z praktycznie żadnym ryzykiem. To zabieg bezpieczny, bezbolesny i ratujący życie. A całkowita regeneracja szpiku dawcy następuje zwykle po 3-4 tygodniach.

Dlaczego potrzeba nowych dawców?

Jedynie dla 25-30% chorych znajduje się dawcę rodzinnego. W pozostałych przypadkach poszukuje się dawcy niespokrewnionego. Istnienie dwóch obcych osób o identycznych kombinacjach antygenów HLA waha się między 1:100 a 1:1 000 000. Najtrudniejszy jest dobór dawców dla chorych z rzadkimi układami antygenów HLA. Dzięki pozyskaniu dużej liczby potencjalnych dawców szpiku zwiększa się prawdopodobieństwo szybkiego doboru zgodnego antygenowo dawcy i wykonania przeszczepu ratującego życie.

Co to jest badanie zgodności tkankowej?

Aby przeszczep szpiku był udany, musi istnieć znaczna zgodność dawcy i biorcy w zakresie antygenów zgodności tkankowej (HLA). Ocenia się, że układ HLA może występować w około 5 miliardach kombinacji. Na szczęście nie wszystkie antygeny (podobnie jak w krwiodawstwie) są jednakowo ważne. Wobec znacznego ich zróżnicowania trzeba poprzestać na uzyskaniu zgodności dla najważniejszych. Mimo takiej niepełnej zgodności przeszczep z dużym prawdopodobieństwem może zakończyć się sukcesem. Dla tych najważniejszych cech zgodność występuje z częstością 1:25000.

Po przeszczepie

Przeszczep przyjmuje się u 95% biorców. Zanim odbuduje się układ odpornościowy biorcy, pacjent jest narażony na groźne infekcje, w tym na infekcje oportunistyczne. Szanse na pomyślny rezultat przeszczepu ma ok. 65% dzieci i 44% dorosłych.

Jakie korzyści odnosi Honorowy Dawca Szpiku?

Największą i niepodważalną korzyścią jest oczywiście ofiarowanie komuś szansy powrotu do zdrowia! Dawca zostanie również objęty specjalną opieką lekarską zarówno podczas

wstępnych badań kwalifikujących do dawstwa, jak i później, po pobraniu materiału transplantacyjnego. Dawcy szpiku przysługuje ponadto tytuł Dawcy Przeszczepu, potwierdzony przez odznakę i legitymację.

Czy można poznać swojego bliźniaka genetycznego?

Tak, ale dopiero po roku. We wstępnej fazie dowiadujemy się, czy to Polak, kobieta, czy mężczyzna i w jakim wieku. Po krótkim czasie możemy dowiedzieć się, jak czuje się nasz bliźniak, a po roku jeżeli i dawca i biorca zechcą mogą otrzymać swoje dane i po prostu się spotkać.

Ciekawostki

Obecnie w świecie chęć bycia dawcą szpiku zadeklarowało ponad 11 milionów osób. Prawdopodobieństwo pobrania szpiku od osoby deklarującej chęć oddania szpiku do przeszczepienia wynosi 1:25000.

W Polsce mamy 4 rejestry dawców szpiku, a w nich widnieje około 300 tys. nazwisk, dla porównania w niemieckim Banku

Dawców blisko 4 miliony. Od 1984 roku w Polsce wykonano ponad 9000 przeszczepów szpiku.

Czy po zgłoszeniu się do rejestru dawców można się wycofać?

Oczywiście! Jeśli zarejestrujesz się w Rejestrze Dawców Szpiku, a potem zmienisz zdanie i będziesz chciał się z niego wykreślić – możesz to zrobić w każdej chwili!!! Również wtedy, gdy zostaniesz wytypowany jako dawca dla konkretnego pacjenta możesz zrezygnować! Należy jednak mieć świadomość, że na 10 dni przed planowanym zabiegiem pobrania materiału do przeszczepu, szpik pacjenta przygotowanego do zabiegu transplantacji jest niszczony i jeśli pacjent nie dostanie szpiku pobranego od dawcy - umrze.....

Drogi Dawco,

Pamiętaj, że dane zamieszczone w Karcie Ewidencyjnej umożliwiają skontaktowanie się Rejestru z Tobą, wtedy kiedy będziesz najbardziej potrzebny, dlatego tak ważne jest aktualizowanie danych osobowych.

Zatrzymaj lawinę śmierci

Co 2 minuty w Polsce ktoś słyszy diagnozę – nowotwór.

A każdego roku 10 tysięcy osób dowiaduje się, że to nowotwór krwi, większość z nich, aby wyzdrowieć – przeżyć potrzebuje przeszczepu szpiku. W 2011 roku w polskich klinikach przeprowadzono tylko 900 takich zabiegów.

Co zatem z resztą pacjentów?

Część nadal walczy, szuka dawcy i wierzy, że rak to nie wyrok, część jednak przegrała swoją walkę.

Wcale nie musiało tak być, gdyby tylko znaleźli się dawcy, niestety tych w polskim rejestrze ciągle brakuje. Widnieje w nim bowiem tylko 300 tysięcy nazwisk, w niemieckim ponad 3 miliony. Statystyki przerażają, oby nas także mobilizowały. Mamy szansę uratować komuś życie, wystarczy chęć, otwartość i gotowość.

Drużyna Szpiku to grupa ludzi, którzy chcą się dzielić z innymi tym, co mają, co potrafią i do czego są gotowi, bo właśnie gotowość jest znakiem rozpoznawczym czerwonego teamu. A zakładając koszulkę, odpowiada na wołanie chorych „Podziel się życiem”.

To, zatem konkretne zadanie, ale także odpowiedzialność za rozbudzoną nadzieję. A ta dla umierających, to niejednokrotnie ostatnia deska ratunku.

Zadaniem Drużyny jest bycie głosem tych walczących.

I może to właśnie TY zatrzymasz lawinę śmierci.

Dorota Raczkiewicz
Szefowa Drużyny Szpiku



Punkty pobrań

WOJEWÓDZTWO WIELKOPOLSKIE

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Poznaniu

ul. Marcelińska 44

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.30-15.00, sob. 7.30-12.00

tel. 61 886 33 36

Oddziały terenowe:

Szpital Wojewódzki w Poznaniu

ul. Juraszów 7/19

Rejestracja dawców:

od pon.- pt. 8.00-10.00

tel. 61 821 24 17, 61 823 33 51

Września

ul. Słowackiego 2

Rejestracja dawców:

wt.- pt. 7.30-10.00

tel. 61 436 20 03

Piła

ul. Rydygiera 1

Rejestracja dawców:

pon., wt., czw., pt. 7.30-10.30

śr 12.00-16.00

tel. 67 210 64 95, 67 210 64 92

Gniezno

ul. Św. Jana 9

Rejestracja dawców:

wt.- pt. 7.30-09.00

tel. 61 426 44 61 wew. 318

Kościan

ul. Szpitalna 7

Rejestracja dawców:

pon., wt., pt. 8.00-9.00

tel. 065 511 90 16

Wolsztyn

ul. Wschowska 3

Rejestracja dawców:

pon., śr., czw., pt. 8.00-10.00

tel. 68 347 73 52, 68 347 73 00

Nowy Tomyśl

ul. Sienkiewicza 7

Rejestracja dawców:

pon., śr., czw., pt. 7.30-10.00

tel. 61 442 73 54, 61 442 73 00

Leszno

ul. Kiepur 45

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.30-12.00

tel. 65 525 31 16, 65 525 31 11

Szamotuły

ul. Sukiennicza 13

Rejestracja dawców:

od pon.- pt. 7.30-10.00

tel. 61 292 65 09, 61 292 04 91

Wągrowiec

ul. Kościuszki 74

Rejestracja dawców:

pon., wt., czw. 7.00-9.00

tel. 67 26 81 555, 67 26 22 301

Chodzież

ul. Zeromskiego 29

Rejestracja dawców:

pon., śr., pt. 7.00-9.00

tel. 067 282 05 70 w.723

Śrem

ul. Chełmońskiego 1

Rejestracja dawców:

pon., wt., czw., pt. 7.30-11.00

tel. 61 281 54 33, 61 281 56 17

Czarnków

ul. Kościuszki 91

Rejestracja dawców:

pon., wt., śr., pt. 7.00-11.00

tel. 067 352 81 35

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Kaliszu

ul. Kaszubska 9

Rejestracja dawców:

pon.-pt. 7.00-14.30

tel. 62 767 66 63

Oddziały terenowe:

Ostrów Wlkp.

ul. Limanowskiego 22

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.00-12.00

tel. 62 595 13 31

Krotoszyn

ul. Bolewskiego 8

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.00-12.00

tel. 62 588 03 60

Ostrzeszów

ul. Zamkowa 17

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.00-12.00

tel. 62 732 0135

Konin

ul. Wyszyńskiego 1

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.00-12.00

tel. 63 243 86 28

Turek

ul. Poduchowne 1

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.00-12.00

tel. 63 278 84 00

WOJEWÓDZTWO DOLNOŚLĄSKIE

Dolnośląskie Centrum Transplantacji Komórkowych z Krajowym Bankiem Dawców Szpiku we Wrocławiu

ul. Grabiszyńska 105,

wejście C, pokój 44

Rejestracja dawców:

pon.-pt. 7.30-15.00

tel. 71 791 19 99

Oddziały terenowe:

Głogów

ul. Kościuszki 15

Rejestracja dawców:

pon. 7.00-16.30; wt.-pt. 7.00-11.00

tel. 76 831 49 23

Legnica

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny

ul. Iwaskiewicza 5

Rejestracja dawców:

pon.- pt. (poza środą) 7.00-11.30;

śr. 7.00-17.00

tel. 76 721 16 88

Lubin

ul. Bema 5

Rejestracja dawców:

pon.-czw. 7.30-10.00; pt. 7.30-16.30

tel. 76 746 88 70

WOJEWÓDZTWO

KUJAWSKO-POMORSKIE

Regionalne Centrum

Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa

w Bydgoszczy

ul. ks. Markwarta 8

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.30-15.00, sob. 8.00-12.00

tel. 52 322 65 17

WOJEWÓDZTWO LUBELSKIE

Regionalne Centrum

Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa

w Lublinie

ul. I Armii Wojska Polskiego 8

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.30-14.00

tel. 81 442 17 54

**Regionalne Centrum
Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
w Lublinie**

al. Kraśnicka 100

Rejestracja dawców:

pon. – pt. 7.30-14.00

tel. 81 525 80 08

Oddziały terenowe:

Kraśnik

al. Niepodległości 25

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.00-12.00

tel. 81 825 48 70

Lubartów

ul. Cicha 14

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.30-11.30

tel. 81 855 20 41 wew.306

Puławy

ul. Bema 1

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.15-12.30

tel. 81 886 42 91 w.301

Biała Podlaska

ul. Terebelska 57/65

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.30-13.00

tel. 83 342 81 00, 83 342 83 76

Chełm

ul. Szpitalna 53

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.30-12.30

tel. 82 565 56 51

Włodawa

al. J. Piłsudskiego 66

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.15-12.15

tel. 82 572 39 55, 82 572 58 29

Zamość

ul. Al. Jana Pawła II 10

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 8.00-13.30

tel. 84 677 33 33, 84 677 32 00,

84 677 32 05

Tomaszów Lubelski

ul. Lwowska 82

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.00-11.30

tel. 84 664 44 11, 84 644 39 15

Łuków

ul. Andrzeja Rogalińskiego 3

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.00-12.00

tel. 25 798 22 37

WOJEWÓDZTWO LUBUSKIE

Regionalne Centrum

Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa

w Zielonej Górze

ul. Żyty 21

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.00-14.00

tel. 68 329 83 60

Oddział terenowy:

Gorzów Wielkopolski

ul. Dekerta 1

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.00-12.00

tel. 95 722 92 49

WOJEWÓDZTWO ŁÓDZKIE

Centralny Szpital Kliniczny w Łodzi

ul. Czechosłowacka 8/10

Rejestracja dawców:

należy umawiać się telefonicznie

tel. 42 675 73 88

**Regionalne Centrum
Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
w Łodzi**

ul. Franciszkańska 17/25

Rejestracja dawców:

pon. 8.00-15.30, wt. 8.00-17.30,

śr. 8.00-15.30, czw. 8.00-17.30,

pt. 8.00-15.30, sob. 8.00-13.30

tel. centrala 42 616 14 00

WOJEWÓDZTWO MAŁOPOLSKIE

**Regionalne Centrum
Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
w Krakowie**

ul. Rzeźnicza 11

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.30-16.30

tel. 12 261 88 03, 12 261 88 04,

Oddziały terenowe:
Bochnia
ul. Krakowska 33
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-12.00
tel. 14 612 52 71

Chrzanów
ul. Topolowa 16
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.15-10.00
tel. 32 624 75 95

Gorlice
ul. Węgierska 12
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.30-12.30
tel. 18 352 68 16

Kraków – Wielicka
ul. Wielicka 265
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.30-13.00
tel. 12 657 14 99

Kraków Nowa Huta
os. Na Skarpie 66a
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.30-13.00
tel. 12 425 92 14

Limanowa
ul. Piłsudskiego 61
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 8.00-13.00
tel. 18 337 10 43

Myślenice
ul. Szpitalna 2
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.30-13.00
tel. 12 273 02 20

Nowy Sącz
ul. Kazimierza Wielkiego 9a
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.30-13.00
tel. 18 442 05 07

Nowy Targ
ul. Szpitalna 12
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-12.00
tel. 18 266 45 27

Olkusz
al. 1000-lecia 13
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-11.00
tel. 32 641 41 31

Oświęcim
ul. Wysokie Brzegi 4
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-12.00
tel. 33 842 71 30

Sucha Beskidzka
ul. Szpitalna 22
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 8.00-11.30
tel. 33 872 32 99

Tarnów
ul. Szpitalna 13

Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.15-11.30
tel. 14 622 13 38

Tarnów – Lwowska
ul. Lwowska 178a
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-11.30
tel. 14 631 51 55

Wadowice
ul. Karmelicka 5
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.30-11.30
tel. 33 873 29 56

Zakopane
ul. Szymony 14
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.30-12.00
tel. 18 201 27 27

WOJEWÓDZTWO MAZOWIECKIE

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Warszawie
ul. Saska 63/75
rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-17.00, sob. 7.00-14.00
tel. 22 514 60 62/26

Oddziały terenowe:
Ciechanów
ul. Powstańców Wlkp. 4
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.00
tel. 23 673 03 26

Gostynin
ul. 3-go Maja 47
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.30
tel. 24 236 09 55 wew. 955

Garwolin
ul. Lubelska 50
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.30
tel. 25 682 46 17 wew. 268

Maków Mazowiecki
ul. Witosza 2
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.00
tel. 29 717 11 27

Mława
ul. A. Dabrowskiej 1
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.30
tel. 23 654 32 35

Nowy Dwór Mazowiecki
ul. Paderewskiego 7
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.30
tel. 22 785 05 73

Ostrołęka
ul. Jana Pawła II 120 A
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.00
Tel. 29 765 16 64

Ostrów Mazowiecka
ul. Dubois 68
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.30
tel. 29 747 37 65

Płock
ul. Medyczna 19
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.30
tel. 24 364 62 51

Płońsk
ul. Sienkiewicza 7
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.00
tel. 23 662 41 14

Przasnysz
ul. Sadowa 9
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.30
tel. 29 753 42 96

Siedlce
ul. Formińskiego 14
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.00
tel. 25 632 74 61

Sierpc
ul. Słowackiego 32
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.00
tel. 24 275 85 47

Warszawa
Centrum Zdrowia Dziecka
al. Dzieci Polskich 20
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.00
tel. 22 815 19 34

Warszawa
ul. Nowogrodzka 59
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.00
tel. 22 502 11 06

Warszawa
Szpital Bielański
ul. Ceglowska 80
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.00, wt. 11.00-16.00
tel. 22 569 02 00

Wyszaków
ul. Komisji Narodowej 1
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.30
tel. 29 743 76 74 wew. 423

**Wojskowy Instytut Medyczny
w Warszawie**
ul. Szaserów 128
tel. 22 681 76 66, 22 810 80 89

**Instytut Hematologii
i Transfuzjologii w Warszawie**
ul. I. Gandhi 14
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 8.00-14.00
tel. 22 349 63 75

NZO Medigen w Warszawie
ul. Morcinka 5
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 8.00-16.00
tel. 22 638 35 38

**Regionalne Centrum
Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
w Radomiu**
ul. Limanowskiego 42
Rejestracja dawców:
pon, śr. 7.00-14.00, wt. 7.00-18.00,
czw., pt. 7.00-13.00
tel. 48 362 62 76

Oddziały terenowe:
Grójec
ul. P. Skargi 10
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.30-11.30
tel. 48 664 93 75

Kozienice
ul. Gen. Sikorskiego 10
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.30-11.30
tel. 48 614 81 95

WOJEWÓDZTWO OPOLSKIE

**Regionalne Centrum
Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
w Opolu**
ul. Koźnego 55
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-14.30
tel. 77 441 06 00, 77 441 07 00

Oddziały terenowe:
Brzeg
ul. Mossora 1
Rejestracja dawców:
pon., śr., czw., pt. 7.00-12.00,
wt.. 7.00-13.00
tel. 77 444 65 73

Kędzierzyn-Koźle
ul. Koszykowa 5B
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-11.30 (rej. do 11.00)
tel. 77 484 96 94

Kluczbork
ul. Katowicka 26
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-11.30 (rej. do 11.00)
tel. 77 447 15 15

Nysa
ul. Piłsudskiego 47
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.00 (rej. do 12.30)
tel. 77 433 24 43

WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE

**Regionalne Centrum
Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
w Rzeszowie**
ul. Wierzbowa 14
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.30
tel. 17 867 20 30

Oddziały terenowe
Dębica
ul. Krakowska 91
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-10.30
tel. 14 670 07 81

Jasło
ul. Lwowska 22
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-11.30
tel. 13 445 84 68

Krosno
ul. Korczyńska 57
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-11.30
tel. 13 420 10 50

Leżajsk
ul. Leśna 22
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-10.30
tel. 17 242 03 07

Mielec
ul. Zeromskiego 17
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-11.30
tel. 17 583 69 52

Przemyśl
ul. Monte Cassino 18
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-11.30
tel. 16 670 36 56

Sanok
ul. Konarskiego 24
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-11.00
tel. 13 464 33 53

Stalowa Wola
ul. Staszica 4
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-10.00
tel. 15 842 14 55

Tarnobrzeg
ul. Szpitalna 1
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-10.30
tel. 15 822 93 63

WOJEWÓDZTWO PODLASKIE

**Regionalne Centrum
Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
w Białymstoku**
ul. M. Skłodowskiej - Curie 23
Rejestracja dawców:
pon., wt., czw., pt. 7.00-14.30,
śr. 7.00-17.30
tel. 85 744 70 02; 85 745 63 01

Oddziały terenowe:
Bielsk Podlaski
Budynek SP ZOZ - szpital
ul. Kleszczelowska 1
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-11.30
tel. 85 730 98 24

Hajnówka
Budynek SP ZOZ - szpital,
ul. Lipowa 190
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 8.00-12.00
tel. 85 684 30 05

Łomża
Budynek Szpitala Wojewódzkiego
al. Piłsudskiego 11
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.30-13.00, w śr. 7.30-17.30
tel. 86 219 81 32

Suwałki
**Budynek SP Szpitala
Wojewódzkiego**
ul. Szpitalna 60
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-13.00
tel. 87 567 21 12

WOJEWÓDZTWO POMORSKIE

**Regionalne Centrum
Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
w Gdańsku**
ul. Dębinki 7, budynek nr 8
(Pobieralnia) Laboratorium
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 6.30-14.00, sob. 8.00-12.00

**Regionalne Centrum
Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
w Gdańsku**
ul. J. Hoene Wrońskiego 4
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.15-16.30, sob. 7.15-12.15

tel. 58 520 40 10

Oddziały terenowe:
Gdynia Redłowo
ul. Powstania Styczniowego 9b
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.15-12.30
tel. 58 622 02 69

Kartuzy
ul. Floriana Ceynowy 7
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-11.15
tel. 58 681 11 44

Kościerzyna
ul. Piechowskiego 36
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.15-12.45
tel. 58 686 02 30

Kwidziń
ul. Hallera 31
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-11.00
tel. 55 279 41 35

Malbork
ul. Armii Krajowej 105/106
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-10.00
tel. 55 646 02 92

Starogard Gdański
ul. dr J. Balewskiego 1
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-11.30
tel. 58 562 50 05

Tczew

ul. Piaskowa 3
Rejestracja dawców:
pon., wt., śr., pt. 7.15-9.30,
w czw. 10.00-12.00
tel. 58/ 562 33 41

Wejherowo

ul. Jagalskiego 10
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-11.30
tel. 58 677 06 08

WOJEWÓDZTWO ŚLĄSKIE

Regionalne Centrum

Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Katowicach

ul. Raciborska 15
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-15.00,
czw. 7.00-18.00, sob. 8.00-13.00
tel. 32 20 87 300

Oddziały terenowe:

Bielsko-Biała
ul. Wyspiańskiego 26
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-14.00,
w pierwszą środę mies. 7.00-16.00
tel. 33 812 21 90 , 33 822 18 39

Bytom

Szpital Miejski nr 1
ul. Zeromskiego 7
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-10.00
tel. 32 281 95 08

Cieszyn

Szpital Śląski
ul. Bielska 4
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-10.00
tel. 33 851 43 63

Częstochowa

**przy szpitalu specjalistycznym
im. Najświętszej Maryi Panny
(PARKITKA)**
ul. Bialska 104/118
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-14.00
tel. 34 360 57 92 , 34 360 58 90

Dąbrowa Górnicza

Szpital Miejski
ul. Szpitalna 13
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-10.30
tel. 32 261 44 64

Gliwice

Instytut Onkologii
ul. Wybrzeże Armii Krajowej 15
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-12.30
(z wyjątkiem I oraz III pon. mies.
7.00-10.30. W tych dniach dawców
zapraszamy na akcję ambulansu na
Placu Krakowskim w Gliwicach
w godz. 12.00-17.00)
tel. 32 278 98 38

Pszczyna

ul. Biskupa Bednorza 10-12
Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.00-12.00
tel. 32 212 80 44

Sosnowiec

ul. Zegadłowicza 3
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-12.30
tel. 32 297 99 57, 32 290 50 35

Tarnowskie Góry

ul. Pyskowicka 47 do 51
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-12.00
tel. 32 382 39 40

Zabrze

ul. 3-go Maja 13/15
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-12.30
tel. 32 273 63 31, 32 37 04 552

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

Regionalne Centrum

**Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
w Kielcach**
ul. Jagiellońska 66
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-14.00, śr. 7.00-16.00
tel. 41 335 54 22

Oddziały terenowe:

Końskie
Zespół Opieki Zdrowotnej
ul. Gimnazjalna 41b
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.30-11.00
tel. 41 390 23 43

Ostrowiec Świętokrzyski

Zespół Opieki Zdrowotnej
ul. Szymanowskiego 11
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-10.00
tel. 41 266 60 37

Sandomierz

**Samodzielny Publiczny Zespół
Zakładów Opieki Zdrowotnej**
ul. Schinzla 13
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.30-11.30
tel. 15 832 36 56

Skarżysko-Kamienna

Zespół Opieki Zdrowotnej
ul. Szpitalna 1
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-12.00
tel. 41 252 45 21

Staszów

Przychodnia Rejonowa
ul. Wschodnia 23
Rejestracja dawców:
pon.- pt. 7.00-10.00
tel. 15 864 19 84

WOJEWÓDZTWO ZACHODNIOPOMORSKIE

Regionalne Centrum

Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
**Samodzielny Publiczny Zakład
Opieki Zdrowotnej w Szczecinie**
al. Wojska Polskiego 80/82
Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.15-13.15, sob. 7.15-12.00
tel. 91 42 43 600

Oddziały terenowe:

Barlinek

Ekipowy Pobór Krwi

ul. Szpitalna 11

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.30-10.00

tel. 95 746 30 33

Białogard

ul. Nowowiejskiego 7

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 8.15-10.30

tel. 94 312 82 57

Drawsko Pomorskie

ul. Bolesława Chrobrego 4

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 8.00-11.00

tel. 94 363 03 25

Goleniów

Ekipowy Pobór Krwi

ul. Nowogardzka 2

Rejestracja dawców:

wt. i śr. 8.00-10.30

tel. 91 466 43 32

Gryfice

ul. Niechorska 27

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.00-11.00

tel. 91 38-47-009

Gryfino

Ekipowy Pobór Krwi

ul. Bol. Chrobrego 52

Rejestracja dawców:

pon. 7.30-10.30

tel. 91 416 40 89

Kołobrzeg

ul. Łopuskiego 31

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 8.00-11.00

tel. 94 354 66 27

Koszalin

ul. Chałubińskiego 7

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.15-11.00

tel. 94 341 86 03

Stargard Szczeciński

Ekipowy Pobór Krwi

ul. Staszica 6

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.30-10.30

tel. 91 578 69 29

Szczecinek

ul. Tadeusza Kościuszki 38

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 7.00-11.00

tel. 94 373 74 78

Świnoujście

ul. Mieszka I-go 4

Rejestracja dawców:

pon.- pt. 8.00-12.00

tel. 91 321 24 46



Krew

To lek ratujący zagrożone ludzkie życie.

To płynna tkanka, której mimo nowoczesnych technologii nie udało się zastąpić.

Jakie są funkcje krwi?

Krew jest tkanką składającą się z części płynnej czyli osocza oraz komórek do których zaliczamy: **krwinki czerwone, białe i płytkowe**.

Za pośrednictwem krwi dostarczane są wszystkim komórkom ustroju substancje odżywcze i tlen, a odprowadzane produkty przemiany materii i dwutlenek węgla. Krew rozprządza również szereg hormonów i odgrywa ważną rolę w powstawaniu i utrzymaniu odporności.

Krew wytwarzana jest w szpiku kostnym.

Poszczególne składniki krwi mają do spełnienia w organizmie człowieka różne zadania:

- Krwinki czerwone (erytrocyty), dzięki zawartej w nich hemoglobinie przenoszą tlen,
- Krwinki białe (leukocyty) odpowiadają za odporność

organizmu,

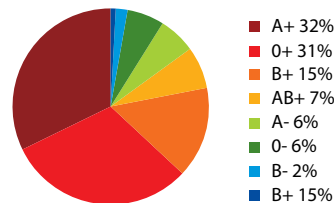
- Krwinki płytkowe łącznie z osoczymi czynnikami krzepnięcia zapewniają prawidłową hemostazę,
- Osocze utrzymuje stałość środowiska wewnętrznego i zawiera immunoglobuliny chroniące organizm przed inwazją drobnoustrojów.

Czy wszyscy mamy taką samą krew?

Różnimy się między sobą wieloma cechami w tym również grupami krwi. Wyróżniamy cztery grupy krwi: A, B, AB oraz O. Ta ostatnia jest uniwersalna, ale tylko w przypadku dawcy. Grupa AB może zostać uniwersalnym biorcą. Jednak najlepiej dla potrzebującego jest przetaczać taką samą grupę krwi.

Kolejnym układem grupowym o równie dużym znaczeniu jest układ Rh. Wyróżniamy w nim osobników Rh dodatnich oraz Rh ujemnych. Zatem mamy takie oto grupy:

ORh+ ORh- ARh+ ARh-
BRh+ BRh- ABRh+ ABRh-



Rozkład procentowy grup krwi w Polsce

Czy oddawanie krwi jest szkodliwe?

Całkowita objętość krwi krążącej w ludzkim organizmie dorosłego człowieka wynosi 5 - 6 litrów. Zdrowy dorosły człowiek kilkakrotnie w ciągu roku może bez uszczerbku dla zdrowia oddać krew lub jej składniki. Krew regeneruje się dość szybko. Zaledwie po kilku godzinach po oddaniu krwi lub jej składników objętość krwi wraca do normy, a Krwiodawca nie odczuwa żadnych dolegliwości.

Czy można się uzależnić od oddawania krwi?

Krew w organizmie podlega wymianie przez cały czas, niezależnie od tego, czy jesteś jej dawcą, dlatego oddawanie krwi nie spowoduje wzmożonego jej wytwarzania ani uzależnienia.

Ile trwa oddawanie krwi?

Na całą procedurę zarezerwuj sobie przynajmniej godzinę w przypadku oddawania krwi pełnej, 2 godziny w przypadku oddawania składników krwi.

Ile krwi oddaje dawca?

Jednorazowo krwiodawca oddaje 450 ml krwi, to niespełna 7% całej krwi płynącej w naszym organizmie.

Czy podczas oddawania krwi można się czymś zarazić?

Nie, bowiem sprzęt do poboru krwi jest zawsze jednorazowy, a miejsce wkłucia do żyły jest starannie odkażane.

Jakie są metody pobierania krwi?

Metoda konwencjonalna

- tzn. jednorazowo oddaje się 450 ml krwi,
- czas trwania zabiegu oddania krwi wynosi od 5 do 10 min.,
- częstotliwość oddawania: co 8 tygodni,
- mężczyźni nie częściej niż 6 razy w roku,
- kobiety nie częściej niż 4 razy w roku.

Metoda aferezy

- tzn. metoda automatyczna, za pomocą której przy użyciu separatora można oddać konkretny składnik krwi, a pozostałe elementy krwi zostaną Tobie zwrócone.

Metoda plazmaferezy

- zabieg wykonywany w zależności od zapotrzebowania,
- pobieramy osocze w ilości 650 ml.,
- czas oddawania około 30 min.,
- częstotliwość oddawania - nie częściej niż co 2 tygodnie,
- w ciągu roku można pobrać od jednego dawcy 25 litrów osocza.

Metoda tromboferezy

- zabieg wykonywany w zależności od zapotrzebowania, jednak nie częściej niż 12 razy w roku,
- pobieramy płytki krwi,

- czas oddawania około 2 godzin,
- częstotliwość oddawania w odstępach nie krótszych niż 4 tygodnie.

Metoda leukoferezy

- zabieg wykonywany w zależności od zapotrzebowania,
- jednak nie częściej niż 12 razy w roku,
- pobieramy krwinki białe,
- czas trwania około 2 godzin,
- częstotliwość oddawania - w odstępach nie krótszych niż 4 tygodnie.

Kto może zostać krwiodawcą?

Dawcą krwi lub jej składników może zostać każda zdrowa osoba:

- w wieku 18-65 lat,
- o masie ciała przynajmniej 50kg,
- legitymująca się dokumentem stwierdzającym tożsamość, ze zdjęciem i numerem PESEL wraz z adresem zameldowania.

Jakie są przeciwwskazania do bycia krwiodawcą?

Dyskwalifikacja czasowa obejmuje:

- 7 dni po zabiegu usunięcia zęba, leczeniu przewodowym i innych drobnych zabiegach chirurgicznych.
- Do następnego dnia po leczeniu zęba i wizycie u higienistki stomatologicznej.
- 6 miesięcy w przypadku większych operacji i innych

zabiegów medycznych wykonywanych sprzętem wielokrotnego użytku i przebiegających z naruszeniem skóry lub błon śluzowych.

- 6 miesięcy po wykonaniu tatuażu, kolczykowania.
- 6 miesięcy od zabiegu akupunktury (chyba, że została wykonana igłami do akupunktury jednorazowego użytku przez wykwalifikowanego lekarza).
- 6 miesięcy od kontaktu z obcą krwią (kontakt słówkami z krwią, ukłucie igłą).
- 6 miesięcy od zabiegu endoskopii z użyciem fiberoendoskopu, (np. gastroskopia, kolonoskopia, artroskopia).
- Czas do pełnego wyleczenia w przypadku ostrych chorób (np. układu pokarmowego, moczowego, oddechowego).
- 2 lata po wyleczeniu gruźlicy i otrzymaniu od lekarza zaświadczenia o wyleczeniu (zaświadczenie trzeba okazać lekarzowi dokonującemu kwalifikacji).
- Choroby zapalne i uczuleniowe skóry, ostre stany uczuleniowe i okres odczulania, zaostrzenie przewlekłej choroby alergicznej.
- Okres, gdy wartość ciśnienia tętniczego przekracza 180 mm Hg dla ciśnienia skurczowego, 100 mm Hg dla ciśnienia rozkurczowego a tętno jest niemiernie lub poza zakresem 50-100/min.
- 6 miesięcy od powrotu z krajów o wysokiej zachorowalności na AIDS (np. Afryka Środkowa i Zachodnia, Tajlandia).
- 1 rok od zakończenia leczenia na rzeżączkę.
- Wystąpienie objawów sugerujących chorobę AIDS.
- Nietypowe zmiany skórne powodują dyskwalifikację do czasu wyjaśnienia ich przyczyny.



DRUŻYNA SZPIKU
www.druzyna.szpiku.pl
140

DRUŻYNA SZPIKU
www.druzyna.szpiku.pl
56

DRUŻYNA SZPIKU
www.druzyna.szpiku.pl
1

DRUŻYNA SZPIKU
www.druzyna.szpiku.pl
101

DRUŻYNA SZPIKU
www.druzyna.szpiku.pl
102

- 6 miesięcy od powrotu z rejonów, gdzie endemicznie występują choroby tropikalne.
- 12 miesięcy od powrotu z rejonów, gdzie endemicznie występuje malaria (jeśli nie wystąpiły w tym okresie objawy choroby), w przypadku uzyskania negatywnych wyników badań w kierunku malarii okres ten może być skrócony do 4 miesięcy.
- Okres występowania objawów i leczenia malarii, warunkiem późniejszej kwalifikacji jest uzyskanie negatywnych wyników badań w kierunku malarii wykonanych po 4 miesiącach.
- 3 lata w przypadku wystąpienia w ciągu 6 miesięcy po powrocie z pobytu na obszarach endemicznego występowania malarii gorączki o niejasnym pochodzeniu, po uzyskaniu negatywnych wyników badań w kierunku malarii okres ten może być skrócony do 4 miesięcy.
- 4 miesiące, po powrocie z ostatniej wizyty w przypadku osób które w dowolnym okresie życia nieprzerwanie co najmniej 6 miesięcy zamieszkiwały na terenach endemicznego występowania malarii, warunkiem późniejszej kwalifikacji jest uzyskanie negatywnych wyników badań w kierunku malarii.
- 120 dni od dnia wyleczenia w przypadku zakażenia Wirusem Zachodniego Nilu.
- 2 lata od potwierdzonego wyleczenia Brucelozy i gorączki Q.
- 3 lata po zakończeniu leczenia i braku objawów malarii (pod warunkiem, że badania immunologiczne lub metodami biologii molekularnej dają wyniki negatywne).
- 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.
- 5 lat od całkowitego wyleczenia z kłębuszkowego zapalenia nerek.
- 6 miesięcy po przetoczeniu krwi i jej składników.
- 6 miesięcy po przeszczepie ludzkich komórek lub tkanek.
- Co najmniej 2 tygodnie po przebyciu choroby zakaźnej i uzyskaniu prawidłowych wyników badań klinicznych i laboratoryjnych.
- Ciąża i okres karmienia piersią oraz 6 miesięcy po porodzie lub po zakończeniu ciąży.
- Okres miesiączkowania i do 3-ech dni po zakończeniu.
- 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 zwłaszcza w warunkach domowych z chorym na wirusowe zapalenie wątroby dyskwalifikuje na okres 6 miesięcy.
- Okres pozbawienia wolności i 6 miesięcy po zakończeniu przymusowego pozbawienia wolności.
- Przyjmowanie leków może wskazywać na istnienie choroby powodującej dyskwalifikację, dlatego należy wyjaśnić przyczynę stosowanego leczenia.
- Okres przyjmowania leków z wyjątkiem witamin, doustnych leków antykoncepcyjnych oraz leków hormonalnych

stosowanych w okresie menopauzy. W przypadku przyjmowania innych leków, aby oddać krew należy uzyskać zgodę lekarza (np. zażywanie aspiryny lub leków zawierających kwas acetylosalicylowy dyskwalifikuje przez 3 dni od ostatniego zażycia).

Po szczepieniach okresowo na czas uzależniony od rodzaju szczepionki:

- 4 tygodnie od szczepienia szczepionkami z osłabionymi bakteriami i wirusami przeciw BCG, odrze, różyczce, żółtej febrze, nagminnemu zapaleniu ślinianek przyusznych, nagminnemu porażeniu dziecięcemu, durowi brzuszному, cholera.
- 48 godzin od szczepienia szczepionkami z inaktywowanymi bakteriami, riketsjami, wirusami przeciw cholera, durowi brzuszному, krztuścowi, durowi plamistemu, nagminnemu porażeniu dziecięcemu, grypy.
- 48 godzin od szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A (bez kontaktu z chorobą).
- 1 tydzień od szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (bez kontaktu z chorobą).
- 3 miesiące po biernym uodpamianiu surowicami odzwierzęcymi.
- 48 godzin od przyjęcia anatoksyny błonicowej i tężcovej.
- 48 godzin od przyjęcia szczepionki przeciw wścieklicznie i kleszczowemu zapaleniu mózgu, a 1 rok w przypadku ryzyka zakażenia.

Dyskwalifikacja stała obejmuje:

- Poważne choroby układu pokarmowego (w tym schorzenia wątroby), oddechowego, moczowego, nerwowego

(szczególnie padaczka, nawracające choroby psychiczne, organiczne schorzenia układu nerwowego oraz przewlekłe choroby OUN – ośrodkowego układu nerwowego).

- Poważne choroby układu krążenia aktualne, przebyte lub przewlekłe, między innymi:
 - wady serca (poza wadami wrodzonymi całkowicie wyleczonymi),
 - choroba niedokrwienna mięśnia sercowego,
 - choroba wieńcowa,
 - zawał, stan po zawale mięśnia sercowego,
 - zaburzenia rytmu serca,
 - niewydolność krążenia,
 - miażdżycy znacznego stopnia,
- choroby pochodzenia naczyniowo-mózgowego (np. stan po udarze mózgu).
- Poważne choroby skóry – w tym łuszczyca, sklerodermia.
- Choroby krwi i układu krwiotwórczego, zaburzenia krzepnięcia w wywiadzie.
- Choroby metaboliczne i układu endokrynnego np. cukrzyca, choroby tarczycy (nadczynność, niedoczynność), nadnerczy itp.
- Choroby układowe np. kolagenozy.
- Nawracające omdlenia i napady drgawkowe poza drgawkami wieku dziecięcego lub sytuacją, w której przez 3 lata od zakończenia leczenia nie obserwuje się nawracających drgawek.
- Nowotwory złośliwe.
- Choroby zakaźne:
 - żółtaczką zakaźną (WZW B, WZW C), a także przebyte

w przeszłości żółtaczki o niejasnej przyczynie.

- HTLV, malaria, babeszjoza, leiszmanioza, gorączka Chagasa (*Trypanosoma cruzi*), ozena, promienica, tularemia, Kala Azar (leiszmanioza trzewna), przewlekła postać gorączki Q.
- Osoby, które w dowolnym okresie życia nieprzerwanie co najmniej 6 miesięcy zamieszkiwały na terenach endemicznego występowania malarii, u których nie wykonano badań w kierunku malarii.
- Nosicielstwo wirusa HIV oraz zespół nabytego upośledzenia odporności (AIDS).
- Przynależność do grup, które ze względu na swoje zachowania seksualne są szczególnie narażone na zakażenia poważnymi chorobami, mogącymi przenosić się drogą krwi w tym:
 - Narkomani.
 - Osoby uprawiające prostytutkę.
 - Osoby często zmieniające partnerów seksualnych.
- Osoby mające partnerów seksualnych z wyżej wymienionych grup.
- Lekozależność, alkoholizm.
Gąbczaste zwyrodnienie mózgu – TSE (np. Choroba Creutzfeldta-Jakoba) u osoby lub w rodzinie.
- Przebywanie w okresie od 01.01.1980r. do 31.12.1996r. łącznie przez 6 m-cy lub dłużej w Wielkiej Brytanii, Francji, Irlandii.
- Przetoczenie krwi lub jej składników na terenie Wielkiej Brytanii, Francji lub Irlandii po 01.01.1980r.
- Przebycie przeszczepu rogówki, opony twardej, leczenie w

latach 1958-1986 hormonem wzrostu uzyskanym z ludzkich przysadek.

- Leczenie bezpłodności w latach 1965-1985 zastrzykami hormonów.
- Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane używaniem substancji psychotropowych.
- Każdy przypadek stosowania domięśniowo lub dożylnie leków, które nie zostały przepisane przez lekarza.
- Kiła.

Na co zwracać uwagę po oddaniu krwi?

- Dzień poświęcamy na odpoczynek – nie uprawiamy sportów, nie korzystamy z sauny, solarium czy siłowni.
- Nie wolno nosić ciężkich przedmiotów w ręce, z której pobierana była krew.
- Opatrunku zabezpieczającego miejsce wkłucia do żyły nie zdejmujemy przez przynajmniej 2 godziny.
- Jeść można wszystko to na co ma się ochotę.
- Trzeba do końca dnia wypić ok. 3-3,5 litra płynów (bezalkoholowych).
- Osoby wykonujące takie zawody jak: pilot, maszynista, kierowca autobusu, operator dźwigu oraz pracujące na wysokości, uprawiające wspinaczkę, głębokie nurkowanie mogą powrócić do tych zajęć nie wcześniej niż 12 godzinach po oddaniu krwi.



DRUŻYNA
SZPIKI

Gdzie można oddawać krew?

We wszystkich stacjach krwiodawstwa, krwiobusach. Adresy oddziałów terenowych znajdują się na stronach internetowych odpowiednich centrów regionalnych.

RCKiK – Białystok

ul. Skłodowskiej-Curie 23
15-950 Białystok
tel. 085/744 70 02
www.rckik.bialystok.pl

RCKiK – Bydgoszcz

ul. Markwarta 8
85-015 Bydgoszcz
tel. 052/322 18 71
www.rckik-bydgoszcz.com.pl

RCKiK – Gdańsk

ul. Hoene Wronskiego 4
80-210 Gdańsk
tel. 520-40-10
www.krew.gda.pl

RCKiK – Kalisz

ul. Kaszubska 9
62-800 Kalisz
tel. 062/767 66 65
www.krwiodawstwo.kalisz.pl

RCKiK – Katowice

ul. Raciborska 15
40-950 Katowice
tel. 032/208 73 01
www.rckik-katowice.com.pl

RCKiK – Kielce

ul. Jagiellońska 66
25-956 Kielce
tel. 041/345 21 12
www.rckik-kielce.com.pl

RCKiK – Kraków

ul. Rzeźnicza 11
31-540 Kraków
tel. 012/261 88 20
www.rckik.krakow.pl

RCKiK – Lublin

ul.1 Armii Wojska Polskiego 8
20-087 Lublin
tel. 081/532 62 75
www.rckik.lublin.pl

RCKiK – Łódź

ul. Franciszkańska 17/25
91-433 Łódź
tel. 042/616 03 03
www.krwiodawstwo.pl

RCKiK – Olsztyn

ul. H. Sawickiej 27
10-247 Olsztyn
tel. 089/562 01 56
www.rckikol.pl

RCKiK – Opole

ul. Koźnego 55
45-375 Opole
tel. 077/454 54 96
www.rckik-opole.com.pl

RCKiK – Poznań

ul. Marcelińska 44
60-354 Poznań
tel. 061/867 40 31
www.rckik.poznan.pl

RCKiK – Racibórz

ul. Sienkiewicza 3
47-400 Racibórz
tel. 032/415 20 88
www.rckik.pl

RCKiK – Radom

ul. Limanowskiego 42
26-600 Radom
tel. 048/362 11 27
www.rckik.radom.pl

RCKiK – Rzeszów

ul. Wierzbowa 14
35-310 Rzeszów
tel. 017/853 65 77
www.rckk.rzeszow.pl/

RCKiK – Słupsk

ul. Szarych Szeregów 21
76-200 Słupsk
tel. 059/842 20 23
www.krwiodawstwo.slupsk.pl

RCKiK – Szczecin

Al. Woj. Polskiego 80/82
70-482 Szczecin
tel. 091/422 24 21
www.krwiodawstwo.szczecin.pl

RCKiK – Wałbrzych

ul. Chrobrego 31
58-300 Wałbrzych
tel. 074/842 28 49
www.rckik.walbrzych.pl

RCKiK – Warszawa

ul. Saska 63/75
03-948 Warszawa
tel. 022/617 44 99
www.rckik-warszawa.com.pl

RCKiK – Wrocław

ul. Czerwonego Krzyża 5
50-345 Wrocław
tel. 071/328 66 85
www.rckik.wroclaw.pl

RCKiK – Zielona Góra

ul. Zyty 26
65-046 Zielona Góra
tel. 068/327 10 74
www.rckik.zgora.pl

Czego może oczekiwać krwiodawca w zamian za oddanie krwi?

Dawcy po oddaniu krwi lub preparatów krwiopochodnych przysługuje ekwiwalent o wartości energetycznej 4.500 kcal oraz dzień wolny od nauki, pracy. Przysługuje również zwrot kosztów podróży do najbliższego punktu pobrania krwi, w stosunku do swojego miejsca zamieszkania.

Jakie są przywileje dla honorowych krwiodawców?

Osobie, która została zarejestrowana w jednostce organizacyjnej publicznej służby krwi i oddała bezpłatnie krew przysługuje tytuł „Honorowy Dawca Krwi”.

- Każdy krwiodawca może uzyskać bezpłatnie wyniki swoich badań laboratoryjnych (grupa krwi, morfologia, badania wirusologiczne). Są one do odebrania po ok. 3 dniach od oddania krwi.
- Dawca czynnie oddający krew (co najmniej dwukrotnie) może otrzymać w RCKiK kartę identyfikacyjną grupy krwi.
- Honorowi krwiodawcy mają możliwość odliczenia wartości oddanej krwi od dochodu, w granicach limitu przewidzianego dla darowizn. Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Gdańsku uprzejmie informuje, że stosowne zaświadczenia są wydawane Honorowym Dawcom na życzenie od dnia 1 stycznia, po zakończeniu roku rozliczeniowego.

Dawca po oddaniu honorowo co najmniej 5 litrów krwi dla kobiet, 6 litrów krwi dla mężczyzn lub odpowiadającej tej objętości ilości innych składników krwi otrzymuje tytuł „Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi”.

Tytuł ten na podstawie legitymacji ZHDK wystawionej przez PCK upoważnia:

- osoby ubezpieczone do otrzymania bezpłatnych leków umieszczonych w wykazie leków podstawowych i uzupełniających do wysokości limitu oraz leków, które zasłużony dawca może stosować w związku z oddawaniem krwi,
- do korzystania ze świadczeń zakładów opieki zdrowotnej i aptek poza kolejnością.
- Honorowemu Dawcy, który oddał co najmniej 20 l krwi lub innych, równoważnych składników mogą być nadawane ordery i odznaczenia oraz nadawana przez Ministra Zdrowia odznaka „Honorowy Dawca Krwi – Zasłużony dla Zdrowia Narodu”.

Komu przysługują zniżki na przejazdy komunikacją miejską?

Ulga lub prawo do bezpłatnych przejazdów nie mają bowiem źródła w ustawie, lecz w tak zwanym prawie miejscowym, czyli najczęściej:

- uchwałach rady gminy (miasta), które regulują sprawy taryfy przejazdów komunikacją miejską na danym terenie. Różne są ilości oddanej krwi, które upoważniają do ulgi lub bezpłatnych przejazdów, rodzaje dokumentów,

które to prawo poświadczają, wreszcie – wymagania co do dawców (np. wymóg zameldowania w danej gminie). Zainteresowani konkretnym miastem (gminą) powinni sprawdzać, czy mają prawo do ulgi lub bezpłatnych przejazdów albo w uchwałach miejscowego samorządu

- w taryfie miejscowego przewoźnika.

Czy wiesz, że:

- Co 1 minutę ktoś potrzebuje transfuzji krwi.
- Średnio 1 osoba na 10 w szpitalu potrzebuje transfuzji krwi.
- 450 ml (1 jednostka) krwi może uratować życie nawet 3 osobom.
- Noworodek ma w swoim ciele około 1 filizanki krwi.
- W Centrach Krwiodawstwa najczęściej brakuje grup z Rh-.
- Deficyt wszystkich rodzajów krwi zdarza się podczas letnich i zimowych wakacji.
- Zazwyczaj oddanie krwi zajmuje, średnio, mniej niż 10 minut.
- Cały proces od rozpoczęcia wypełniania formularza do wyjścia, zajmuje nie więcej, niż 1 godzinę.
- Oddawanie krwi nie zmniejsza Twojej siły.
- Na każdej jednostce oddanej krwi przeprowadza się minimum 11 testów.
- Jeden miliard (109 czyli 1000000000) to liczba czerwonych krwinek w 2-3 kroplach krwi.
- Krwinki czerwone żyją około 4 miesiące w układzie krwionośnym.
- Obecnie nie ma substytutu dla ludzkiej krwi.

- Każdego roku zapotrzebowanie na krew rośnie o 8,6%, w tym samym czasie liczba dawców rośnie, zaledwie, o około 3,6 %.

Naczelną instytucją kierującą krwiodawstwem w Polsce jest Narodowe Centrum Krwi. Podlega mu merytorycznie 21 regionalnych centrów krwiodawstwa i krwiolecznictwa, a także 2 centra resortowe (MON oraz MSWiA). Instytucje te jako jedyne mają prawo pobierania krwi od dawców.

Czy mogę oddać krew poza miejscem zamieszkania?

Możesz. Wystarczy mieć przy sobie dokument ze zdjęciem i legitymację Honorowego Dawcy Krwi (jeśli już posiadasz).

Źródła:

1. Ministerstwo Zdrowia - www.mz.gov.pl
2. Centrum Organizacyjno-Koordynacyjne ds. Transplantacji "Poltransplant" - www.poltransplant.org.pl
3. Centralny Rejestr Niespokrewnionych Potencjalnych Dawców Szpiku - www.szpik.info
4. Krajowy Bank Dawców Szpiku - www.dawcy-szpiku.pl
5. RCKiK Poznań - www.rckik.poznan.pl
6. RCKiK Gdańsk - www.krew.gda.pl
7. Strona dla krwiodawców - www.krwiodawcy.info
8. Narodowe Centrum Krwi - www.nck.gov.pl
9. Fundacja "Dar Szpiku" - www.darszpiku.pl



DRUŻYNA
SZPIKU
www.drszpiku.pl

DRUŻYNA
SZPIKU
www.drszpiku.pl



Siedziba:
ul. Langiewicza 2/8
61-502 Poznań
biuro@druzynaszpiku.pl

Adres do korespondencji:
skr. pocztowa nr 49
60-963 Poznań 41

www.darszpiku.pl

Projekt sfinansowany przez:

