

## O prawdach i mitach na temat oddawania krwi

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 15, maj 2014 00:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 2407

---

Mimo, że liczba krwiodawców w Polsce wciąż rośnie to nadal w szpitalach brakuje krwi, szczególnie w okresie wiosenno - letnim. Być może również z tego powodu, że na temat jej oddawania wciąż krąży wiele mitów.

### Mity:

#### **Mam za mało krwi...**

Przeciętny dorosły człowiek ma około 5-6 litrów krwi. Lekarze uważają, że zdrowi ludzie mogą oddawać ją regularnie. Jednorazowo pobiera się do 450 ml, a krwiodawcy mogą oddawać taką ilość nie więcej niż 6 razy w roku. Krew w naszym organizmie podlega wymianie przez cały czas, nie zależnie od tego, czy ją oddajemy, czy nie, a więc ilość oddana zostaje szybko uzupełniona.

#### **Oddanie krwi mnie mocno osłabi...**

Krew jest uzupełniana dość szybko. Zanim wyjdziemy z punktu krwiodawstwa proces uzupełniania oddanej krwi już się rozpocznie. Zaledwie po kilku godzinach jej objętość wróci do normy, a my nie odczujesz żadnych dolegliwości i będziemy mogli bez przeszkód wykonywać nasze zwykłe obowiązki.

#### **W punkcie krwiodawstwa zarażę się HIV, albo żółtaczką**

Wielki mit. Każda stacja krwiodawstwa jest wyposażona w sprzęt całkowicie bezpieczny. Krew od każdego dawcy pobierana jest wyłącznie za pomocą sprzętu jednorazowego użytku. Chorobę zakaźną zdecydowanie łatwiej złapać na rozbieranej randce, w zakładzie fryzjerskim, czy w szpitalu, kiedy trafiamy tam jako pacjent, a nie darczyńca.

#### **Oddawanie krwi uzależni mnie fizycznie**

Nie jest prawdą, że gdy raz pójdziemy oddać krew, to potem już musimy to robić, ponieważ organizm się tego domaga. Nie należy obawiać się nadprodukcji krwi, jest jej wytwarzane tyle, ile potrzeba. Przekazywane ustnie historie o krwotokach z nosa osób, które nie oddały następnej porcji mijają się z prawdą.

#### **Oddawanie krwi jest bolesne**

Oczywiście, jest pewien dyskomfort (raczej nie ból) przy wkłuwaniu igły, natomiast tak naprawdę pobieranie krwi nic nie boli.

#### **Nie wytrzymam tak długo na fotelu... mam za mało czasu**

Proces donacji trwa zazwyczaj zaledwie 4-6 minut, w wypadku ludzi z gęstszą krwią czas ten może wydłużyć się do maksymalnie 12 minut.

#### **Oddawanie krwi spowoduje zmianę wagi ciała**

Oddawanie krwi nie powoduje obserwowalnego spadku ani wzrostu masy ciała.

### Prawdy:

#### **Oddawanie krwi uzależnia psychicznie**

Zdecydowanie tak. Oddawanie krwi to psychiczna przyjemność. Świadomość pomagania poprawia humor i zwiększa ilość serotoniny – hormonu szczęścia. To bardzo pozytywne uzależnienie.

#### **Krwi nie można wyprodukować**

Krew jest tak cenna, gdyż nauka nie zna sposobu na jej laboratoryjne pozyskiwanie. Jediną fabryką krwi jest ludzki organizm.

### **Oddanie krwi to okazja do zrobienia bezpłatnie wielu badań**

Rzeczywiście możemy otrzymać nieodpłatnie wyniki przeprowadzanych standardowo badań, czyli oznaczenia grupy krwi, pełnej morfologii, aktywności aminotransferazy alaninowej - AlAT, znaczników wirusowego zapalenia wątroby typu B i C, AIDS (HIV-1/HIV-2) oraz zakażeń kiłą. Część wyników jest uzyskiwana jeszcze przed właściwym pobraniem krwi (najpierw pobiera się jej niewielką ilość do analiz, a dopiero potem 450 ml przeznaczone do leczenia innych ludzi). Jeśli będą budzić wątpliwości, lekarz powiadomi nas o tym i zaleci dalsze postępowanie. Może okazać się, że próba honorowego oddania krwi (od osób chorych nie pobiera się jej!) pozwoli nam szybko wykryć jakieś ukryte schorzenie, w tym anemię, a nawet białaczkę. Wstępne zagrożenie tą chorobą stwierdza się na podstawie morfologii. Zatem chęć oddania krwi może nam uratować życie.

### **Sporo osób nie może oddawać krwi**

Istnieją trwałe i czasowe przeciwwskazania do oddawania krwi. Do trwałych należą między innymi poważne choroby serca, przewlekłe choroby naczyń obwodowych, żółtaczka, łuszczyca, cukrzyca, nowotwory złośliwe, a także przynależność do grup szczególnie narażonych na zakażenie poważnymi chorobami (np. prostytutki, narkomani). Czasowo nie pobiera się krwi od osób z niedowagą, niedokrwistością, operacjach, pobycie w tropikach, w zakładzie karnym, czy po wykonaniu tatuażu, a nawet po przeziębieniu. Czas ograniczenia jest różny, a wszelkich szczegółowych informacji udzielają lekarze w punktach krwiodawstwa. Możemy być pewni, że nikt nie ma interesu brać krwi nie w pełni wartościowej. To niewskazane dla nas, ale przede wszystkim dla chorego, który ma tę krew otrzymać.

### **Nie bójmy się oddawać krew! Zostańmy bohaterami i uratujmy komuś życie!**

*Źródło: [krwiodawcy.org](http://krwiodawcy.org) oraz [niagara-hdk.pl](http://niagara-hdk.pl)*