

## I. DLA KRWIODAWCÓW

### 1. Kto może zostać dawcą krwi

Osoby, które mają od **18 do 65 lat** i są zdrowe, a także:

- 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,
- które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie były leczone krwią i preparatami krwiopochodnymi.
- nie mają objawów przeziębienia,
- nie biorą aktualnie żadnych leków (nie dotyczy to większości suplementów diety czyli np. popularnych preparatów witaminowych)
- przeciwwskazania dla kobiet - okres miesiączkowania i 3 dni po zakończeniu.

### 2. Co zrobić przed oddaniem krwi:

- dzień przed oddaniem krwi pij dużo płynów 1 do 2 litrów (najlepiej niegazowanej wody mineralnej),
- wyśpij się, zabierz ze sobą dokument tożsamości ze zdjęciem, najlepiej dowód osobisty
- zjedz lekki posiłek (unikaj pokarmów zawierających dużą ilość tłuszczu).
- ogranicz palenie papierosów,
- nie przychodź oddawać krwi po spożyciu alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych,

### 3. Po oddaniu krwi:

- stosuj się do zaleceń lekarza i personelu pobierającego krew,
- **trzymaj uciśnięte miejsce wkłucia odpowiednio długo z ręką wyprostowaną w łokciu,**
- jeśli potrzebujesz – skorzystaj z dnia wolnego, który przysługuje Ci **w dniu oddania krwi,**
- nie obciążaj nadmiernie ręki, z której pobrano krew,
- jedz regularnie posiłki. Tego dnia Twoja dieta powinna być bogatsza w węglowodany,
- oddanie krwi jest lekkim obciążeniem dla Twojego organizmu,
- unikaj szybkiej zmiany pozycji z leżącej na stojącą,
- jeśli mimo wszystko w miejscu wkłucia pojawi się krwiak lub zasinienie, stosuj okłady z lodu.
- jeżeli wystąpią objawy osłabienia:
- połóż się z nogami ułożonymi wyżej lub zrób skłon tak, aby głowa znalazła się między nogami,
- jeżeli objawy pojawiają się po opuszczeniu miejsca oddania krwi, powinieneś skontaktować się z lekarzem.

## II. DLA DAWCÓW SZPIKU

### 1. Kto może zostać dawcą szpiku

**Dawcą szpiku może zostać każdy zdrowy człowiek w wieku od 18 do 50 lat**

Jeżeli chcemy być dawcą szpiku ( znaleźć się w Banku Dawców Szpiku) pobierane jest najpierw około 10ml krwi.

- decyzja bycia dawcą szpiku wiąże się więc z umieszczeniem danych osobowych wraz z wynikami badań genetycznych potencjalnych dawców w rejestrze honorowych dawców szpiku

- rejestr to lista nazwisk dawców, częściowo przebadanych – nie ma tam zgromadzonego szpiku. Dawcę z rejestru trzeba odszukać jaszcz raz, poddać badaniom i jeżeli jest zgodny z biorcą dopiero wtedy pobiera się od niego szpik lub komórki macierzyste z krwi obwodowej.

Kto nie może zarejestrować się jako dawca szpiku

- osoby w wieku poniżej 18 roku życia oraz powyżej 45 r.ż.
- ci, którzy ważą mniej niż 50kg lub mają dużą nadwagę (BMI powyżej 40)
- z poważnymi chorobami przewlekłymi:

- choroby układu krążenia
- choroby autoimmunologiczne hemofilia i inne choroby krwi,
- padaczka i inne choroby neurologiczne
- poważne choroby nerek i układu moczowego cukrzyca,
- sarkoidoza,
- choroba Creutzfelda-Jacoba u dawcy lub w rodzinie,
- choroba nowotworowa,
- choroby wirusowe: wirusowe zapalenie wątroby oraz zakażenie HIV i choroba AIDS
- osoby uzależnione od leków, alkoholu, narkotyków i innych substancji (palenie papierosów nie wyklucza z oddawania szpiku)
- Osoby należące do którejkolwiek z grup podwyższonego ryzyka zakażenia często zmieniający partnerów seksualnych,

**Ostateczną decyzję o zakwalifikowaniu kandydata na potencjalnego dawcę szpiku podejmuje lekarz na podstawie wywiadu medycznego i badania**

### 2. Czy pobranie szpiku jest bezpieczne

Oddanie szpiku dla zdrowego dawcy nie wiąże się z żadnym poważniejszym ryzykiem W przypadku pobrania komórek krwiotwórczych z krwi obwodowej metodą aferezy (obecnie jest to metoda dominująca, wg danych z roku 2011 – 78,5% pobrań w Polsce wśród dawców niespokrewnionych). Bezpośrednio po zabiegu dawca może wrócić do domu i podjąć normalną aktywność.

W przypadku pobierania szpiku z talerza kości biodrowej – metoda stosowana zdecydowanie rzadziej – możliwe powikłania związane są ze znieczuleniem ogólnym i są to najczęściej ból gardła, chrypka, nudności, senność utrzymująca się kilka godzin po zabiegu.

Po pobraniu szpiku z talerza kości biodrowej dawca zostaje w szpitalu do następnego dnia po zabiegu.

Całkowita regeneracja szpiku dawcy następuje zwykle po 3-4 tygodniach.

### 3. Jak pobiera się szpik

Komórki krwiotwórcze i szpik pobiera się w specjalistycznej klinice. Istnieją dwie metody pobierania komórek krwiotwórczych: z krwi obwodowej metodą aferezy przy użyciu urządzenia o nazwie separator (stosowana częściej – 8 na 10 pobrań) lub ze szpiku w znieczuleniu ogólnym poprzez nakłucie talerzy biodrowych.

**Metoda aferezy** polega na oddzieleniu w separatorze (specjalistyczne urządzenie służące do oddzielania różnych składników krwi) komórek krwiotwórczych od innych komórek krwi. Do jednej żyły dawcy podłączana jest igła z drenem, którym krew płynie do separatora, do drugiej żyły krew po oddzieleniu komórek krwiotwórczych w separatorze wraca do dawcy. W czasie aferezy dawca leży na wygodnym fotelu, może czytać, oglądać filmy lub ulubione programy telewizyjne. Przez cały znajduje się pod opieką pielęgniarki. Zabieg taki trwa od dwóch do czterech godzin – zależy to od ilości komórek krwiotwórczych, które udało się wyseparować. Bezpośrednio po zabiegu dawca może iść do domu.

**Pobranie szpiku z nakłucia talerza kości biodrowej** odbywa się w warunkach sali operacyjnej aby zapewnić bezpieczeństwo i sterylność. Dawca jest wprowadzany do znieczulenia ogólnego przez anestezjologa. Następnie po dokładnym odkażeniu okolicy miejsca pobrania, specjalną igłą pobiera się z talerza kości biodrowej potrzebną ilość szpiku. Zabieg ten trwa około godziny. Po wybudzeniu dawca pozostaje w szpitalu do następnego dnia – jest to związane z „dochodzeniem do siebie” po znieczuleniu ogólnym. Niezależnie od metody pobrania, bezpośrednio po pobraniu komórki krwiotwórcze są przewożone przez specjalnego kuriera (w Polsce karetką lub helikopterem medycznym, dla chorych z zagranicy transportem lotniczym) do ośrodka w którym znajduje się chory i po odpowiednim przygotowaniu są przeszczepiane choremu (w kroplówce) tego samego dnia.

### 4. Jak zostać dawcą szpiku

Można zgłosić się w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Poznaniu (ul. Marcelińska 44), w autobusie RCKiK lub podczas ekip wyjazdowych. Zgłaszając się należy mieć przy sobie dokument ze zdjęciem (dowód osobisty, prawo jazdy, paszport). Przed zgłoszeniem można zjeść śniadanie i wypić co najmniej jedną szklankę płynu (herbata, kawa, woda lub sok). Po zarejestrowaniu i wypełnieniu **kwestionariusza** i **deklaracji woli** - (kwestionariusz powinien być wypełniony w dniu, w którym dawca się zgłasza) kandydat na dawcę kierowany jest na badanie lekarskie, aby upewnić się, że zgłaszająca się osoba może być dawcą szpiku.

Następnie pobrane zostają dwie próbki (10 ml) krwi żyłnej do badań antygenów HLA. Wyniki badań wraz z danymi dawców umieszczane są w polskim Centralnym Rejestrze Niespokrewnionych Dawców Szpiku i Krwi Pępowinowej, a następnie udostępniane całemu światu poprzez zgłoszenie do światowego rejestru Bone Marrow Donors Worldwide (BMDW)

Po podjęciu decyzji o przeszczepie ośrodek w którym przebywa pacjent przeszukuje całą bazę dawców na świecie – obecnie jest to nieco ponad 20 milionów dawców.

Dawcą szpiku można być do ukończenia 55 roku życia.

## **5. Dlaczego potrzebni są nowi dawcy**

Jedynie dla 25-30% chorych znajduje się dawcę rodzinnego. W pozostałych przypadkach poszukuje się dawcy niespokrewnionego. Niestety nie dla każdego chorego udaje się obecnie znaleźć odpowiedniego dawcę. Istnienie dwóch obcych osób o identycznych kombinacjach antygenów zgodności tkankowej waha się między 1:100 a 1:1 000 000.

Dzięki pozyskaniu dużej liczby potencjalnych dawców szpiku zwiększa się prawdopodobieństwo szybkiego doboru zgodnego dawcy i wykonania przeszczepu ratującego życie 30% chorych w Polsce nie znajduje żadnego dawcy. Wynika to min. z faktu, że w Polsce mamy mało dawców – tylko 63/10.000 mieszkańców. (np. w Niemczech jest 535 dawców/10.000 mieszkańców).

Potrzeby są ogromne i istnieje duża grupa osób, która mogłaby powiększyć bazę dawców szpiku. Jednak osoby te potrzebują impulsu, by się zmobilizować - niektórzy nie wiedzą, jak jest to ważne, część sądzi, że ich to nie dotyczy, część nie wie, że mogłaby pomóc.

**Chcemy zachęcić i przekonać młodych ludzi, że dzieląc się częścią siebie mogą dokonać wielkich czynów – mogą wygrać komuś życie!!!**