

# Zostań superbohaterem i ratuj ludzkie życie

W piątek 14 czerwca obchodzimy **Światowy Dzień Krwiodawcy 2024**. Chcielibyśmy wykorzystać tę okazję, aby **zachęcić do oddawania krwi przez cały rok**.

Oddawanie krwi to bezinteresowny akt, który może uratować życie. Każdego dnia tysiące pacjentów na całym świecie zmagają się z chorobami, wypadkami czy operacjami, w wyniku których pilnie potrzebują transfuzji krwi. Żaden naukowiec jeszcze nie wpadł na pomysł, jak wytworzyć syntetyczną, działającą krew: **tylko donacja może sprawić, że potrzebujący ludzie będą mieli szansę na wyzdrowienie**.

Nie trzeba być superbohaterem, aby oddać krew i ratować życie. **Dawcą krwi może zostać każda osoba, która ma między 18 a 65 lat, jest w dobrej kondycji zdrowotnej, nie ma przeciwwskazań medycznych i spełnia pozostałe wymagania**. Proces ten jest zupełnie neutralny dla naszego zdrowia, a wiedza, że uczyniliśmy coś dobrego, pozytywnie wpływa na naszą psychikę. Krwiodawcy mają też zapewnione pewne korzyści, takie jak [zniżka w publicznym transporcie, dni wolne](#) czy słodycze, które otrzymasz zaraz po donacji.

Zachęcamy do odnalezienia najbliższego punktu poboru krwi i wsparcia potrzebujących, a w szczególności namawiamy do donacji osoby, których grupa krwi to 0 Rh-.

## Jak przygotować się do oddania krwi?

Przed zostaniem krwiodawcą, powinieneś sprawdzić czy nie masz stałych lub czasowych przeciwwskazań do oddawania krwi. Jeśli zamierzasz oddać krew pierwszy raz, zapoznaj się z [ankietą dla kandydata na dawcę](#).

## Ile krwi pobiera się podczas donacji?

W przypadku jednorazowego oddania krwi pobiera się 450 ml, czyli pełną jednostkę.

Jeżeli decydujesz się na oddanie osocza, maksymalna ilość ustalana jest na podstawie płci, wzrostu i masy ciała. To około 10 ml na każdy kilogram masy ciała, jednak nie więcej niż 650 ml. Pobranie większej ilości niesie ze sobą konieczność uzupełnienia objętości krwi krążącej.

Aby uzupełnić wydatek energetyczny, po oddaniu krwi dostaniesz słodycze i sok.

---