

## Rozwianie mitów odnośnie oddawania krwi

*Oddawanie krwi jest niebezpieczne **Nieprawda!***

Oddawanie krwi jest procesem bezpiecznym, na wszystkich etapach oddawania krwi używa się wyłącznie sprzętu jednorazowego użytku (igły, pojemniki na krew, rękawiczki itp.), w związku z czym nie grozi Ci zakażenie wirusami przenoszonymi tą drogą.

*Przed pobieraniem krwi nie wolno nic jeść **Falsz!***

Przed pobraniem krwi organizm potrzebuje dawki energii w postaci (najlepiej słodkiego) posiłku. Zjedz śniadanie, wypij herbatę, sok lub kawę.

*Krew można oddawać zawsze **Nie do końca!***

Istnieją pewne ograniczenia, np. wiekowe (można to robić w wieku od 18 do 65 lat), bądź przeciwwskazania zdrowotne.

## Nokautujemy mity

*„Popularnej” grupy krwi nie potrzeba **Falsz!***

Potrzebna jest krew każdej grupy, ponieważ wypadkom nie ulegają tylko osoby, których grupa krwi jest rzadka.

*Oddajemy tyle krwi, ile chcemy **Zdecydowanie nie!***

Jednorazowo możemy oddać 450 ml krwi - taka jest pojemność pojemnika na krew.

*Oddawanie krwi powoduje zmiany naszej wagi **Nie!***

Po oddaniu krwi ani nie schudniemy, ani nie przytyjemy.

*Oddawanie krwi wiąże się z bólem **Nigdy!***

Sami krwiodawcy zapewniają, że to w ogóle nie boli. Moment wkłucia igły można porównać do ukąszenia komara, z tą różnicą, że tutaj nic nie swędzi.

*Oddawanie krwi uzależnia **Nie ma mowy!***

Organizm człowieka uzupełnia ubytek pobranej krwi w ciągu doby i nie prowadzi „nadprodukcji”. Można przestać oddawać krew w dowolnym momencie życia, bez konsekwencji dla zdrowia.

*Biorca krwi dziedziczy cechy charakteru dawcy **FALSZ !***

Nie ma naukowych dowodów na takie stwierdzenie.