

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

## Być może twój bliźniak genetyczny czeka!

Na wiele spraw w życiu czekamy. Na wiele sytuacji nie mamy wpływu. Tak właśnie jest z czekaniem na „drugą połówkę jabłka genetycznego”. Co piąty potrzebujący przeszczepu szpiku nie znajdzie dawcy, ale może być inaczej. Nie ma przesady w słowach, że „w tobie nadzieja na dopasowanie”. Możesz uratować życie, to łatwiejsze niż myślisz. Tylko w Polsce obecnie około 800 osób czeka na znalezienie genetycznego bliźniaka. Innymi słowy: potrzebuje dawcy komórek krwiotwórczych ze szpiku.

- To mnie mocno jako człowieka zmieniło - przyznał w czasie konferencji prasowej zapowiadającej nową kampanię Fundacji DKMS dawca faktyczny, aktor Marek Kaliszuk.

Dodał, że dzięki temu, że oddał swój szpik, uratował komuś życie. Teraz wie, że był to mały chłopiec. Swoim przykładem pokazał, że warto się zarejestrować w bazie dawców, bo wciąż jest ich za mało. Co prawda, na świecie zarejestrowanych jest ponad 40 mln potencjalnych dawców szpiku, a ponad 2 mln w Polsce. To jednak wciąż za mało, bo pomimo tego, że polski rejestr jest trzeci pod względem liczebności w Europie i piąty na świecie, to nadal co piąty polski pacjent nie znajduje swojego „bliźniaka genetycznego”.

Dwóm młodym dziewczynom, u których postawiono diagnozę nowotworu krwi, się udało. Gabrysia spędziła w szpitalu cztery lata. Białaczkę limfoblastyczną zdiagnozowano u niej, gdy miała 9 lat. Czekanie na dawcę było trudne. Jak trudne pokazuje w najnowszym spocie w kampanii Fundacji DKMS „W tobie nadzieja na dopasowanie”. Ruszyła ona 11 września. DKMS prowadzi jeden z ośrodków, w których można się zarejestrować jako potencjalny dawca szpiku - ma ich w Polsce najwięcej

- Ja sama na dawcę czekałam około miesiąca. Okazało się, że pomimo prób, nie znaleziono dla mnie stuprocentowego bliźniaka. Dawcą został mój brat. Jest połowicznym dawcą - powiedziała Magdalena.

I zachęcała do tego, by mówić jak najszerzej i jak najgłośniej o tym, że warto się rejestrować jako potencjalny dawca szpiku. Tym bardziej, że co 40 minut w Polsce kolejna osoba otrzymuje diagnozę, że ma nowotwór krwi. I często to właśnie przeszczepienie szpiku zdrowej osoby ratuje życie.

Rejestracja naprawdę nie jest trudna (szczegóły na <https://www.szpik.info/jak-zostac-dawca.html>). Jeśli ktoś zdecyduje się na DKMS ([www.dkms.pl](http://www.dkms.pl)), wystarczy internetowo zamówić pakiet. Po otrzymaniu go wypełnia się formularz, pobrać wymaz z wewnętrznej części policzka za pomocą przesłanego zestawu i odsyła do fundacji. W ten sposób stajesz się aktywnym dawcą. Potem już tylko czekasz na telefon. Gdy zadzwoni umawiasz się termin pobrania szpiku. To tyle i aż tyle. I jeszcze jedna ważna rzecz. Pobranie szpiku nie boli - często podkreślają faktyczni dawcy. Samo przygotowanie do tego trwa pięć dni, a około 5 godzin samo pobranie komórek krwiotwórczych. W zamian otrzymuje się masę endorfin i świadomość, że uratowało się komuś życie.

## **Trochę o emocjach**

Z jednej strony oczekiwanie, lęk, poczucie bezradności, zwątpienie, ale też nadzieja i wiara, że dawca się znajdzie. Z drugiej strony strach, duma, radość, a nawet euforia to stany towarzyszące dawcy.

- To jest atomowa mieszanka emocji, której nie da się opisać i porównać z niczym innym - trochę strachu, dużo adrenaliny, mnóstwo nadziei, radości i chyba dumy lub poczucia spełnienia - opisuje Marek Kaliszuk emocje, które miał w sobie, gdy okazało się, że może stać się faktycznym dawcą. - Uświadomiłem sobie, że ratuję komuś życie - powiedział.

Przekonywał, że warto wyobrazić sobie, jak bardzo sami byśmy chcieli przeszczepu, gdyby okazało się, że jesteśmy chorzy.

Psycholożka Marta Noryśkiewicz określiła ten stan towarzyszący osobom, które pomagają innym jako „samo złoto”. Podkreśliła też, że nasz mózg jest zaprojektowany właśnie na pomaganie.

Taki jednorazowy akt - jej zdaniem - może nas odmienić i jest prawdziwą terapią. Wyzwała wiele wyższych uczuć np. radość, wdzięczność, obniża lęk. Sprawia, że człowiek ma poczucie większego sensu życia. Tak naprawdę nie doceniamy tej techniki, którą mamy na wyciągnięcie ręki. To może być prawdziwa terapia.

## Kto może oddać szpik

Co do zasady musi to być osoba dorosła i ogólnie zdrowa.

Najczęstsze przyczyny dyskwalifikacji potencjalnego dawcy:

- zakażenie wirusem HIV (lub przynależność do grupy zwiększonego ryzyka zakażenia tym wirusem)
- obecność antygenu HBs, przeciwciał anti-HCV przy obecności HCV RNA
- aktywna gruźlica w okresie minionych 2 lat
- cukrzyca - nieakceptowalna na etapie rekrutacji
- aktywna astma wymagająca podawania leków sterydowych (jeśli kandydat nie miał napadu astmy przez ostatnie 5 lat i nie zażywa doustnie leków sterydowych, może być zakwalifikowany)
- przebyty zawał serca, choroba wieńcowa, zabiegi naczyniowe na sercu (pomostowanie) i inne schorzenia wymagające ciągłego podawania leków (wypadanie płątka zastawki dwudzielnej, zaburzenia rytmu nie wymagające leczenia są akceptowalne)
- epilepsja (jeżeli epilepsja występuje w wywiadzie, ale pacjent nie zażywa leków p/padaczkowych i w ciągu minionego roku nie wystąpił atak padaczkowy, dawca może być zakwalifikowany)
- nadciśnienie - jeżeli jest utrzymywane na prawidłowym poziomie przez leki to kandydat może być zaakceptowany)
- stosowanie leków hormonalnych ( konsultacja z lekarzem Poradni Przeszczepowej)
- ciąża - ciąża i laktacja bezwzględnie dyskwalifikuje dawcę, ale na czas określony
- łuszczyca (akceptowalna, jeżeli występuje w postaci łagodnej, wymagającej tylko miejscowego leczenia)
- "świeży" tatuaż (jeżeli upłynął co najmniej rok od jego wykonania, tatuaż nie jest przeciwwskazaniem)
- pobyt w zakładzie karnym lub poprawczym (i do 6 m-cy od jego opuszczenia).

Ośrodki zrzeszające potencjalnych dawców apelują, by osoby zarejestrowane zgłaszały fakt ciężkiej choroby, dłuższy wyjazd za granicę czy fakt zajścia w ciążę. Dane w Centralnym Rejestrze są aktualizowane co miesiąc.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/edukacja/31960.html>

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## Partnerzy