

# Portal Województwa Lubuskiego



## Urzędowa akcja krwiodawstwa



**Kategoria** - Zdrowie

**Data publikacji** -15 listopada 2019 godz. 09:49

**19 listopada br. pod urzędem zaparkował autobus Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa. - Od lat wspieramy ideę krwiodawstwa.**

**Warto jest oddać taką niewielką część siebie, żeby uratować czyjeś życie. To niecałe pół litra krwi może pomóc nawet kilku osobom - mówi marszałek Elżbieta Anna Polak, inicjatorka akcji. Każdy kto oddał krew otrzymał dynię i podwójne bilety na mecz koszykówki. Tym razem zgłosiło się 37 osób, bezcennym darem mogło podzielić się 28 osób. Łącznie zebrano 12,6 litra krwi.**

### **Tradycyjnie - oddajemy krew kilka razy w roku**

To już staje się tradycją, że Urząd Marszałkowski kilka razy w roku organizuje akcje honorowego oddawania krwi kierowane do mieszkańców Zielonej Góry i okolic, urzędników samorządowych i pracowników różnych instytucji. Nasze akcje krwiodawstwa to już marka sama w sobie. Do krwiobusu zaparkowanego przy urzędzie w minionych latach przyszło prawie 700 osób. Efekt? 309 litrów krwi.

### **Dynia za krew? TAK!**

Dla każdego kto odda krew oprócz zestawu regeneracyjnego o wartości 4500 Kcal, przygotowano dodatkowo jesienny upominek w postaci dyni, a Stelmet Enea BC Zielona Góra przekaze podwójne bilety na mecz Zastalu.

Pamiętajmy, że krew jest wielkim darem, jaki możemy bezinteresownie ofiarować drugiemu człowiekowi. Ten gest serca i wspólne zaangażowanie mogą przyczynić się do uratowania niejednego ludzkiego życia.

Przyjść może każdy, wystarczy spełniać podstawowe wymogi - być pełnoletnim, zdrowym i ważyć więcej niż 50 kg. Rano warto zjeść lekkie śniadanie, a dzień wcześniej - porządnie się nawodnić. Krew będzie można oddać w godz. 9.00-14.00.

### **JAK ZOSTAĆ DAWCĄ KRWI - KROK PO KROKU...**

Jeśli podjąłeś/podjęłaś decyzję o oddaniu krwi, przeczytaj uważnie poniższe rady i wskazania, jak odpowiednio przygotować się do tego wydarzenia.

Ważne aby w dzień oddania krwi być zdrowym, wypoczętym i po lekkim śniadaniu (często mylimy oddanie krwi z wizytą w laboratorium a to nie to samo!!!). Wskazane jest także dzień wcześniej wypić około 1,5-2 l płynów (soki, woda mineralna).

Skieruj swe kroki do krwiobusu, zabierając ze sobą obowiązkowo dobry humor oraz dokument tożsamości ze zdjęciem (dowód osobisty, prawo jazdy lub NOWY paszport)

### **REJESTRACJA**

Rejestracja dawcy odbywa się w systemie komputerowym, w który wpisane są Twoje dane osobowe, PESEL i numer donacji, któremu odpowiada kod kreskowy, pojawiający się na wszystkich próbkach i pojemnikach z Twoją krwią, ponieważ w krwiodawstwie obowiązuje zasada anonimowości. Pamiętaj: krwiodawstwo zapewnia pełną ochronę danych osobowych dawcy łącznie z wynikami wszystkich wykonywanych badań. Otrzymasz do wypełnienia kwestionariusz, w którym trzeba sumiennie odpowiedzieć na szereg zasadniczych pytań. Nie należy bagatelizować

żadnego z nich np. dotyczącego przyjmowania leków obniżających ciśnienie krwi, czy środków uspakajających.

Pamiętaj: lek, który pomaga Tobie - dawcy, może zaszkodzić biorcy Twojej krwi!

Mając na względzie dobro biorcy Twojej krwi, należy dokładnie przypomnieć sobie wszystkie schorzenia, nawet te przebyte w odległej przeszłości. Dotyczy to w szczególności żółtaczki zakaźnej.

### **BADANIA LABORATORYJNE...**

Pielęgniarka pobierze próbki Twojej krwi, w celu wykonania wstępnych badań laboratoryjnych.

- Jeśli oddajesz krew po raz pierwszy, badania będą obejmować: grupę krwi oraz poziom hemoglobiny.
- Jeśli systematycznie oddajesz krew, badany będzie tylko poziom Twojej hemoglobiny (wówczas próbka krwi może być pobierana nie z żyły, ale z palca) lub morfologia krwi, gdyż raz w roku każdemu dawcy wielokrotnemu należy oznaczyć pełną morfologię krwi.

### **BADANIE LEKARSKIE...**

Teraz czeka Cię spotkanie z lekarzem, który dysponuje już wynikami badań wstępnych, ma do dyspozycji wypełniony przez Ciebie kwestionariusz dawcy i przeprowadzi z Tobą wywiad na temat stanu Twojego zdrowia. Z nim należy podzielić się wszelkimi wątpliwościami, jakie mogą się pojawić w trakcie wypełniania kwestionariusza. Lekarz także zmierzy ciśnienie krwi, osłucha klatkę piersiową i ostatecznie zdecyduje o tym, czy możesz oddać krew czy nie.

### **ODDANIE KRWI...**

Pobieranie krwi odbywa się w specjalnym pomieszczeniu i jest zabiegiem nie obciążonym praktycznie żadnym ryzykiem zakażenia, z uwagi na stosowanie w trakcie pobierania krwi wyłącznie sprzętu jednorazowego użytku. Samo pobieranie krwi trwa około 10 minut, ale łączny pobyt w miejscu pobierania krwi od zarejestrowania do zakończenia oddawania krwi może trwać nawet ok. 1 godziny, a w przypadku osób oddających osocze metodą plazmaferazy automatycznej i dawców płytek krwi - około 2 godzin a nawet dłużej.

Podczas donacji pobierane będą również próbki Twojej krwi do badań pozwalających zdiagnozować, czy nie jesteś nosicielem niektórych chorób zakaźnych. Nie wymaga to dodatkowego nakłuwania żyły, gdyż do badań wykorzystuje się krew pobieraną do worka. Badania te obejmują: test kiłowy, antygen HBs, DNA-HBV, przeciwciała anty-HCV, RNA HCV, przeciwciała anty-HIV oraz RNA HIV.

### **PO ODDANIU...**

Po oddaniu krwi otrzymasz:

- posiłek regeneracyjny o wartości 4 500 Kcal (może to być np. 8 tabliczek czekolady);
- zwolnienie z pracy w dniu oddania krwi;
- legitymację Honorowego Dawcy Krwi (w niektórych miejscach legitymacja wydawana jest dopiero podczas kolejnej donacji).

Pamiętaj: osoby wykonujące takie zawody jak: pilot, maszynista, kierowca autobusu, operator dźwigu, oraz pracujące na wysokości, uprawiające wspinaczkę, głębokie nurkowanie mogą powrócić do tych zajęć nie wcześniej niż 12 godz. po oddaniu krwi.

Po kilku dniach możesz się zgłosić do rejestracji po odbiór wyników bezpłatnie wykonanych badań: grupy krwi (w niektórych miejscach wynik ten może mieć postać karty identyfikacyjnej grupy krwi), hemoglobiny lub morfologii, testu kiłowego, na obecność antygenu HBs, DNA-HBV, przeciwciał anty-HCV, RNA HCV przeciwciał anty-HIV oraz RNA HIV.