

Portal Województwa Lubuskiego



Światowy Dzień Krwiodawstwa: dzielmy się tym, co bezcenne



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -14 czerwca 2022 godz. 14:01

14 czerwca obchodzimy Światowy Dzień Krwiodawstwa. Z tej okazji, ale również na co dzień, warto pamiętać, jak ważnym gestem jest oddawanie krwi.

Krew odgrywa bardzo ważną rolę w ratowaniu ludzkiego życia. Jest niezbędna po wypadkach czy urazach. Jedyna szansa na jej pozyskanie to właśnie krwiodawstwo. – Krwi nie da się wyprodukować. Pomimo coraz nowszych technologii, jest to niemożliwe – przypomina **marszałek Elżbieta Anna Polak**. Pojedyncza jednostka krwi może ocalić nawet trzy osoby!

Krwi potrzeba przez cały rok, ale jej braki są szczególnie odczuwalne latem. **W Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Zielonej Górze** najbardziej niezbędna jest krew ze wszystkich grup minusowych, a także grupy 0 Rh+. **Dawcy mogą się rejestrować w poniedziałki między godziną 7.00 a 16.30 oraz od wtorku do piątku między 7.00 a 14.00.**

Poza siedzibą RCKiK w Zielonej Górze funkcjonują oddziały terenowe: w Gorzowie Wlkp., Międzyrzeczu, Sulęcinie, Żaganiu i Żarach. Można skorzystać również z akcji wyjazdowych – ich kalendarium jest dostępne [na stronie centrum](#).

Kto może oddać krew?

Aby zostać krwiodawcą, trzeba:

- mieć od 18 do 65 lat,
- ważyć co najmniej 50 kilogramów,
- w dniu oddania krwi - być wyspanym, wypoczętym, nawodnionym (warto dzień wcześniej wypić ok. 1,5-2 litrów płynów – np. wody mineralnej czy soków) oraz zdrowym: nie chorować przewlekłe, nie mieć objawów przeziębienia i nie przyjmować żadnych leków,
- przed rejestracją – wziąć ze sobą dokument tożsamości ze zdjęciem (dowód osobisty, prawo jazdy lub paszport)

Krew mogą oddawać osoby na diecie wegetariańskiej – pod warunkiem, że mają odpowiednie stężenie hemoglobiny: u kobiet to powyżej 12,5 g/dl, u mężczyzn zaś 13,5 g/dl.

Osoby, które miały wykonywane tatuaże, przekłucia uszu lub innych części ciała bądź zabiegi operacyjne powinny odczekać co najmniej 6 miesięcy, zanim zdecydują się na oddanie krwi.

Akcje na rzecz krwiodawstwa

W promowanie krwiodawstwa aktywnie angażuje się Urząd Marszałkowski Województwa Lubuskiego. Dzięki akcjom organizowanym [latem](#), [jesienią](#) czy [z okazji Dnia Kobiet](#) od 2015 r. zebrano 385 litrów krwi. Z możliwości jej oddania skorzystało w sumie prawie 900 osób. Są wśród nich także pracownicy urzędu, tworzący Klub Honorowych Dawców Krwi.

Formą wsparcia idei krwiodawstwa są również rozmaite imprezy, takie jak biegi współorganizowane przez RCKiK. W ostatnim takim wydarzeniu, pod hasłem „Zielona Góra tętni dobrem” wzięło udział ponad 200 osób.

