

Portal Województwa Lubuskiego



Oddawajmy krew i jedzmy pomidory! Akcja krwiodawcza przed urzędem



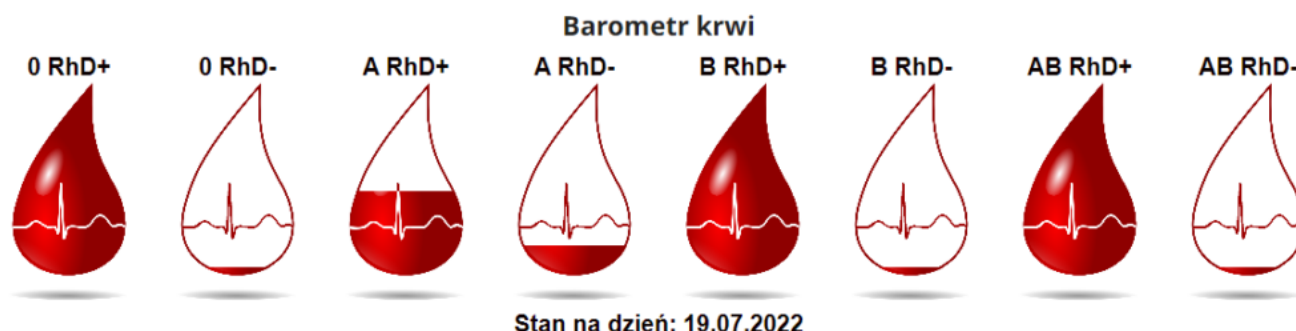
Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -20 lipca 2022 godz. 09:01

15 jednostek oddanej krwi, a dokładnie prawie 7 litrów to efekt środowowej akcji przed Urzędem Marszałkowskim. Dawcy w zamian otrzymywali... pomidory.

W wakacje szczególnie brakuje krwi. Tymczasem zabiegi czy operacje, do których jest ona potrzebna, muszą odbywać się bez zakłóceń.

Jakiej krwi brakuje najbardziej? Oto dane z Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa.



Możemy mieć wpływ na stany magazynowe krwi, oddając ją podczas właśnie takich akcji, jak przed Urzędem Marszałkowskim. W środę (20 lipca) od godz. 9:00 do godz. 13:00 przed budynkiem stał krwiobus. W nim pracownicy Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa najpierw przeprowadzili badania potencjalnych dawców, a gdy wszystkie wyniki były w porządku, zapraszali ich na fotel.

Mimo upału, krwiodawcy chętnie wzięli udział w akcji. Zebrano łącznie prawie 7 litrów krwi!

W zamian za oddanie krwi dawcy otrzymywali pomidory. To letnie warzywo jest cennym źródłem witamin oraz przeciwnowotworowego likopenu. Jak najbardziej pasuje więc do idei całej akcji, której celem jest promowanie zdrowia.

– Latem dzielimy się tym, co najlepsze. Krew jest bardzo potrzebna w lubuskich szpitalach. Więc naszym dawcom chcemy także podarować symboliczny i zdrowy prezent – tłumaczy **marszałek Elżbieta Anna Polak**. – Wszystko w komfortowych warunkach - w klimatyzowanym krwiobusie, na wygodnych fotelach, w pozycji półleżącej. Pełen relaks, a przy okazji dobry uczynek – dodaje marszałek.

Co zrobić, by móc oddać krew?

Oddawanie krwi nie boli, a ratuje życie. Pobrana od jednego dawcy może pomóc nawet trzem osobom! 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.