

## Krew w wakacje na wagę złota

28-06-2024

**DZIERŻONIÓW**  
**UL. SZKOLNA 24**  
**(BUDYNEK OPS)**

**ODDAJ KREW**  
**URATUJ ŻYCIE!**

JEŚLI JESTEŚ  
ZDROWY,  
PEŁNOLETNI, WAŻYSZ  
CO NAJMNIEJ 50 KG,  
TO ZJEDZ ŚNIADANIE,  
WYPIJ WIECEJ WODY  
I PRZYJDŹ ODDAĆ  
KREW!

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa  
w Wałbrzychu

**Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Wałbrzychu apeluje o wsparcie. Jesteś zdrowy, pełnoletni, ważysz co najmniej 50 kg? Podziel się cennym darem krwi w okresie wakacji. Jedna donacja może pomóc nawet trzem osobom.**

Aby lekarze mogli ratować życie i zdrowie pacjentów przebywających w szpitalach, potrzebna jest krew i jej składniki. Czas letni to okres wzmożonego zapotrzebowania na krew, a dawców jest mniej ze względu na urlopowe wyjazdy, co ma bezpośrednie odzwierciedlenie w kurczących się zasobach magazynowych Centrum Krwiodawstwa.

Krwi nie można wyprodukować w żadnym laboratorium, mimo olbrzymiego postępu medycyny. Dostępność do niej zależy od hojności i poświęcenia dawców. Życiodajny lek jest niezastąpiony w sytuacjach nagłych, takich jak urazy, krwotoki, wypadki, skomplikowane zabiegi i operacje. Krew wykorzystywana jest do zwalczania niedokrwistości w chorobach nowotworowych, dla dzieci i osób starszych, czasami konieczna jest też transfuzja krwi po porodzie. Jak widać ten lek ma w medycynie wiele zastosowań, a transfuzja może poprawić stan zdrowia lub nawet uratować życie chorego.

Potrzebna jest każda grupa krwi, najcenniejsze są jednak grupy minusowe (z czynnikiem RhD -) i tzw. „uniwersalna” krew grupy O RhD -, którą można przetoczyć każdemu.

Najczęściej do szpitali trafia krew grupy 0+ i A+, jednak w dużej mierze uzależnione jest to od tego, jaki pacjent trafia do szpitala. RCKiK w Wałbrzychu obsługuje 21 placówek medycznych na terenie jedenastu powiatów, tygodniowo trafia tam około 150 szpitalnych zamówień na składniki krwi takie jak KKCz (koncentrat krwinek czerwonych), płytki krwi oraz osocze do przetoczeń.

### **Jak oddać krew?**

Jednorazowo pobiera się 450 ml krwi, sam zabieg oddawania nie trwa dłużej niż 10 minut, jest bezbolesny i bezpieczny. Na wszystkich etapach używa się wyłącznie sprzętu jednorazowego użytku, w związku z czym, nie grozi nam zakażenie czynnikami chorobotwórczymi.

Krew możemy oddawać nie częściej niż co 8 tygodni, tj. co 57 dni: kobiety 4 razy w ciągu 12 miesięcy (365 dni), mężczyźni 6 razy w ciągu 12 miesięcy (365 dni).

Okolo dwie godziny przed oddaniem krwi należy wypić więcej wody niż zwykle, trzeba zjeść zdrowy, niskotłuszczowy posiłek. Pamiętajmy aby zabrać ze sobą dowód. W dniu oddania krwi oraz w dniu poprzedzającym nie wolno spożywać alkoholu. Na pół godziny przed, należy powstrzymać się od palenia papierosów.

Aby oddać krew w Dzierżoniowie, wystarczy wybrać się w piątek w godz. 9.00-13.00 do Ośrodka Pomocy Społecznej przy ul. Szkolnej 24. Można też odwiedzić Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolęcznictwa w Wałbrzychu przy ul. Bolesława Chrobrego 31 od poniedziałku do piątku w godz. 7.00-13.30, w czwartek w godz. 6.00-13.30 oraz w pierwszą sobotę miesiąca w godz. 8.00-12.00.

Szczegółowe informacje pod numerem tel. 74 664 63 16.