

Zdrowa krew



Krew jest cennym darem, nie można jej kupić ani zastąpić. Można jednak podarować ją komuś, kto jej potrzebuje. Warto o tym pamiętać również w wakacje, gdy częściej niż zwykle występują niedobory krwi i jej składników.

Krwiodawstwo – same zalety

Biorca zyskuje:

- zdrowie i życie.

Dawca otrzymuje:

- wykonanie badania krwi oraz wyniki swoich badań
- zwolnienie od pracy w dniu, w którym oddaje krew i dniu następnym
- posiłek regeneracyjny
- zwrot kosztów przejazdu do jednostki organizacyjnej publicznej służby krwi
- możliwość odliczenia darowizny w roku podatkowym.

Jak przygotować się do oddania krwi

Krew możesz oddać, jeśli jesteś osobą zdrową, pełnoletnią (do 65 roku życia), ważysz minimum 50 kg, nie przyjmujesz na stałe żadnych leków i nie leczysz się przewlekłe. Aby odpowiednio przygotować się do oddania krwi:

- wyśpij się
- przyjdź na pobranie po lekkostrawnym, niskotłuszczowym posiłku
- unikaj potraw tłustych i ostrych
- w ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi wypij ok. 2 l płynów
- unikaj spożywania alkoholu, również w dniu poprzedzającym donację
- ogranicz palenie papierosów.

Jak zachować się po oddaniu krwi

- stosuj się do zaleceń personelu medycznego
- wyprostuj rękę w łokciu i uciskaj miejsce wkłucia
- unikaj przebywania w gorących i dusznych pomieszczeniach
- unikaj pośpiechu i wysiłku fizycznego przez 48 godzin po oddaniu krwi
- do końca dnia spożywaj regularne posiłki bogate w węglowodany.



Dieta dla krwiodawców

Dieta dla krwiodawców powinna zawierać:

- **żelazo:** mięso, podroby, ryby, żółtka jaj, nasiona roślin strączkowych
- **zielone warzywa:** sałatę, kapustę, jarmuż, szpinak, natkę pietruszki i brokoły
- **witaminę C:** kapustę, czerwoną paprykę, kalafior, szpinak, pomidor, natkę pietruszki, dziką różę, czarną porzeczkę, truskawki i owoce cytrusowe
- **witaminę B12:** mięso, ryby, jaja, produkty mleczne.



Zasłużony Honorowy Dawca Krwi – może więcej!

- Może korzystać poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej oraz usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach.
- Może otrzymać bezpłatne leki umieszczone w wykazie leków podstawowych i uzupełniających do wysokości limitu oraz leków, które ZHDK może stosować w związku z oddawaniem krwi.



Gdzie oddasz krew

Oddawanie krwi jest całkowicie bezpieczne. Wszystkie czynności związane z kwalifikowaniem do oddania krwi i z oddaniem krwi wykonywane są przy zastosowaniu sprzętu jednorazowego użytku.

Pamiętaj, że krwi nie da się wyprodukować, za to można się nią podzielić.

W każdym województwie są punkty pobierania krwi.

Możesz wybrać taki, który znajduje się najbliżej Twojego miejsca zamieszkania.

Możesz również zgłosić się do mobilnych punktów pobierania krwi podczas organizowanych akcji.

Szczegółowe informacje znajdziesz na stronach internetowych publicznej służby krwi.



Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl



diety.nfz.gov.pl



nfz.gov.pl