

„Łączy nas krew, która ratuje życie”

Krwi nie można niczym zastąpić ani jej sztucznie wyprodukować, dlatego trzeba się nią dzielić będąc Honorowym Krwiodawcą!

Dar Krwi jest często potrzebny pacjentom, w tym dzieciom, z oddziałów hematologii, pacjentom z chorobami nowotworowymi, z krwotokami, poszkodowanym w wypadkach, pacjentom czekającym na operacje kardiochirurgiczne i inne.

Jedynym źródłem tego bezcennego leku jest każdy zdrowy, pełnoletni człowiek.

Co to jest krew?

Krew jest płynną tkanką, krążącą w naczyniach krwionośnych dzięki czynności serca.

Składa się z części płynnej - osocza oraz krwinek: czerwonych, białych i płytkowych. W organizmie dorosłego człowieka krąży ok. 5 litrów krwi (8% masy ciała).

Krew pełni w organizmie szereg kluczowych funkcji: odżywanie, oddychanie, wydalanie, ochrona przed zakażeniami, transport hormonów i innych związków.

To krwinki czerwone poprzez swoje cechy antygenowe decydują o podziale grup krwi w polskim społeczeństwie:

A Rh(+)		32 %
0 Rh(+)		31 %
B Rh(+)		15 %
AB Rh(+)		7 %
A Rh(-)		6 %
0 Rh(-)		6 %
B Rh(-)		2 %
AB Rh(-)		1 %

Tylko 15 % populacji polskiej posiada krew Rh ujemną, dlatego też często borykamy się z jej niedoborem.

I TY MOŻESZ ZOSTAĆ KRWIODAWCĄ, JEŚLI:

- jesteś zdrowy,
- masz skończone 18 lat i posiadasz dowód osobisty, paszport lub aplikację mObywatel,
- masz odpowiednią wagę ciała (powyżej 50 kg),
- nie chorowałeś na żółtaczkę, kiłę,
- przed oddaniem zapoznasz się z „Informacją o chorobach zakaźnych dla krwiodawców”
 - i wypełnisz kwestionariusz dla krwiodawców,
- jeśli w ciągu ostatnich 4 miesięcy nie miałeś wykonywanego zabiegu operacyjnego, tatuażu,
 - przekłucia uszu lub innych części ciała,
- jesteś po lekkostrawnym posiłku,

PAMIĘTAJ!

Aby Twoja krew stała się pełnowartościowym lekiem należy zadbać o właściwą dietę:

- ✓ unikaj pożywienia zbyt bogatego w tłuszcze, zwłaszcza w godzinach poprzedzających pobranie krwi;
- ✓ nie spożywaj alkoholu co najmniej 24 godziny przed oddaniem krwi
- ✓ nawodnij organizm przed oddaniem krwi (płyny obojętne: woda mineralna, herbata, soki)
- ✓ po oddaniu krwi także pij dużo płynów, unikaj większych wysiłków fizycznych, nie dźwigaj ciężarów w ręce, z której pobrano krew.

Racjonalna Gospodarka Krwią

Przed każdym oddaniem krwi należy sprawdzić stany magazynowe grup krwi na stronie internetowej [RCKiK w Kielcach](#).

Dawcy oddający krew regularnie są najcenniejsi, jednakże w oddawaniu krwi ważne jest dostosowanie terminu do faktycznych potrzeb chorych w regionie.

Sprawdź Stany Magazynowe

Stany magazynowe krwi w RCKiK Kielce w poszczególnych jej grupach (bez zapasów w Szpitalnych Bankach Krwi)
na dzień 13.10.2017

LEGENDA

		
CIĄGŁOŚĆ	CIĄGŁOŚĆ	CIĄGŁOŚĆ
A Rh +	A Rh -	A Rh -
B Rh +	B Rh -	B Rh -
AB Rh +	AB Rh -	AB Rh -
O Rh +	O Rh -	O Rh -

KTO POTRZEBUJE TWOJEJ KRWI?:

- pacjenci operowani chirurgicznie (np. kardiochirurgicznie, ortopedycznie, przeszczepy narządów),
- pacjenci z chorobowymi onkologicznymi, wymagających częstych transfuzji,
- pacjenci nagłych przypadków – poszkodowani w wypadkach drogowych, pożarach lub w innych katastrofach,
- kobiety w ciąży – transfuzje dopłodowe,
- kobiety po porodzie,
- noworodki – transfuzje wymienne, uzupełniające i niemowlęta,
- pacjenci dializowani.

WARTO POZNAĆ KILKA PRAWD NA TEMAT ODDAWANIA KRWI:

- **Krwi nie można wyprodukować!** – krew jest tak cenna, gdyż nauka nie zna sposobu na jej laboratoryjne pozyskiwanie. Jediną fabryką krwi jest ludzki organizm. Każda grupa krwi jest jednakowo cenna.
- **Oddawanie krwi jest bezpieczne** – krew jest pobierana przy wykorzystaniu sprzętu jednorazowego użytku, przez profesjonalny personel medyczny, w sterylnych warunkach. Oddając krew niczym nie ryzykujesz.
- **Oddanie jednej jednostki krwi jest obojętne dla zdrowia dorosłego człowieka** – jednorazowo pobierane jest jedynie 450 ml krwi, które trwa ok 8-10 minut. Już po 2-3 godzinach ilość krwi w organizmie się wyrównuje. Oddanie krwi nie powoduje żadnych skutków ubocznych.
- **Krew można oddawać co 8 tygodni:**
 - kobiety 4 razy w roku,
 - mężczyźni 6 razy w roku,
- **Nie trzeba znać swojej grupy krwi, ani wykonywać specjalistycznych badań na własną rękę** – każdy, kto chce oddać krew, jest najpierw poddawany medycznej kontroli stanu zdrowia. Większość z nas to potencjalni dawcy krwi. Istnieją jednak pewne ograniczenia, np. wiekowe i medyczne.
- **Oddawanie krwi nie uzależnia** – organizm człowieka produkuje dokładnie tyle krwi ile potrzebuje. U stałych dawców krwi nie występuje zjawisko nadprodukcji, zatem nie można się uzależnić od jej oddawania.
- **Krew oddaje się nieodpłatnie** – krew to bezinteresowny i bezcenny dar życia. Jako dawca krwi możesz jednak liczyć na różne przywileje m.in.: regularne badania, posiłek regeneracyjny (8 czekolad), dzień wolny od pracy, rozliczenie kosztów dojazdu do placówki służby krwi. Więcej informacji na stronie www.rckik-kielce.com.pl.

Letnie miesiące, to okres, w którym drastycznie spada liczba czynnych krwiodawców na terenie naszego województwa, co skutkuje dużym niedoborem krwi i jej

składników potrzebnych do ratowania życia i zdrowia pacjentów w świętokrzyskich szpitalach.

A czy jesteś też potencjalnym dawcą szpiku w rejestrze naszego Ośrodka Dawców Szpiku?

Kandydat na potencjalnego dawcę szpiku musi spełniać te same wymagania zdrowotne jakie są stawiane krwiodawcom oraz powinien najpierw zapoznać się z informacjami dotyczącymi dawstwa szpiku, które są dostępne w miejscu rejestracji oraz na stronie: www.rckik-kielce.com.pl.

Musisz wiedzieć, że będąc kandydatem na potencjalnego dawcę szpiku, Twoje zakodowane dane znajdują się w rejestrach międzynarodowych. W ten sposób możesz uratować życie choremu w każdym zakątku świata. **I ty możesz zostać honorowym dawcą szpiku i uratować czyjeś życie!**

ODDAŁEŚ KREW I ZOSTAŁEŚ HONOROWYM DAWCĄ KRWI!

**Dziękujemy Ci w imieniu chorych,
mając nadzieję że oddasz krew jeszcze wiele razy.**

Czy wiesz, że osoczem leczy się m.in.:

- oparzenia, urazy ortopedyczne, obfite krwotoki,
- niektóre choroby krwi jak, np.: zaburzenia układu krzepnięcia, zakrzepową plamicę małopłytkową,
- wyprodukowane z osocza produkty krwiopochodne, jak: albumina stosowane są w celu uzupełnienia utraconej objętości krwi lub w stanach niedoboru białek u chorych, a czynniki krzepnięcia - stosowane u chorych z hemofilią.

Czy wiesz, że z Twojej krwi (450 ml krwi pełnej) wytwarzamy następujące składniki krwi:

- **Koncentrat Krwinek Czerwonych (KKCz)** – ważny 42 dni do użycia klinicznego, w celu uzupełnienia utraconej krwi oraz w leczeniu niedokrwistości,
- **Koncentrat Krwinek Płytkowych (KKP)** – ważny 5 dni do użycia klinicznego, w sytuacji niedoboru płytek krwi i ich funkcjonalnych zaburzeń,
- **Osocze Świeżo Mrożone (FFP)** – ważne 3 lata do użycia klinicznego.



Nasze placówki:

- **Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Kielcach**

ul. Jagiellońska 66, Kielce:

Godziny rejestracji dawców:

- **poniedziałek, wtorek, piątek: 7:00 - 14:00**
- **środa: 7:00 - 16:30**
- **czwartek: 6:30 - 14:00**

Oddziały terenowe:

- **Końskie**

ul. Gimnazjalna 41b,
w dni robocze
w godz. 8:00 - 11:00
tel./fax (41) 390-23-43

- **Ostrowiec Świętokrzyski**

ul. Świętokrzyska 22, piętro 7
w dni robocze
w godz. 7:00 - 10:30
Budynek jest otwarty od godziny 6:30
tel./fax (41) 266-60-37

- **Sandomierz**

ul. Schinżla 13,
w dni robocze
w godz. 7:30 - 11:30
tel./fax (15) 832-36-56

- **Skarżysko-Kamienna**

ul. Szpitalna 1
w dni robocze
w godz. 7:00 - 12:00
tel./fax (41) 252-45-21

*twoja krew
moje życie*