

Wyjątkowe podziękowanie dla Honorowych Dawców Krwi

Z okazji świąt Bożego Narodzenia na tych, którzy 16 grudnia podzielą się z potrzebującymi darem krwi, czeka wyjątkowe podziękowanie. Lasy Państwowe w ramach akcji „Choinka dla życia” przygotowały świąteczne, naturalne drzewka dla Honorowych Dawców Krwi.

Akcja odbędzie się we współpracy z Regionalnymi Centrami Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, łącznie w ponad 40 punktach w całej Polsce. Szczegółowe informacje i mapa, gdzie można oddać krew w ramach akcji, dostępne są na stronie internetowej wydarzenia.

– Świąta to piękny, rodzinny czas. W naszych domach stanie bożonarodzeniowa choinka. Ważne, by było to naturalne drzewko, pachnące lasem. Proponując takie drzewka, chcemy zachęcić wszystkich, by w te świąta podarowali wyjątkowy prezent, jakim jest krew, bezcenny dar życia – powiedział Józef Kubica, p.o. dyrektora generalnego Lasów Państwowych.

Krwiodawstwo to misja i odpowiedzialność. Świadomość uratowania komuś życia jest jedną z najistotniejszych wartości honorowego krwiodawstwa, a krew jest najcenniejszym darem, jaki może podarować człowiek.

– Krew jest jednym z najbardziej pożądanых „leków”, którego niczym nie można zastąpić. Tylko dzięki ofiarności Honorowych Dawców Krwi możliwe jest niesienie pomocy pacjentom, którzy wymagają leczenia krwią i jej składnikami. Cieszę się, że Lasy Państwowe dostrzegają potrzebę wsparcia działań promujących honorowe krwiodawstwo. Jest to dowód na to, że krwiodawstwo jest bliskie sercom wielu ludzi – podkreśliła Małgorzata Lorek, dyrektor Narodowego Centrum Krwi.

Drzewka z Lasów Państwowych pochodzą ze specjalnych plantacji choinkowych. Najczęściej są to miejsca w lesie, na których nie mogą rosnąć wysokie drzewa, np. pod liniami energetycznymi. By ograniczyć liczbę niewykorzystanych drzewek do minimum, choinki są cięte i dostarczane na bieżąco.

Krew i jej składniki mogą oddawać osoby pomiędzy 18. a 65. rokiem życia, które ważą co najmniej 50 kilogramów, u których w ciągu ostatnich sześciu miesięcy nie wykonano akupunktury, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała, nie miały wykonanych zabiegów operacyjnych, endoskopowych i innych diagnostycznych badań (np. gastrokopii, panendoskopii, artroskopii, laparoskopii) oraz nie były leczone krwią i jej składnikami.

Jednorazowo pobiera się 450 ml pełnej krwi. Samo pobranie trwa zwykle ok. 10 minut. Należy do tego doliczyć czas konieczny na wypełnienie ankiety, rejestrację, badania i wywiad lekarski – w sumie ok. 40-60 minut. W ciągu roku kobiety mogą oddawać krew

metodą konwencjonalną nie częściej niż cztery razy (450 ml), a mężczyźni – maksymalnie sześć (450 ml).

W dniu oddania krwi trzeba być wyspanym, wypoczętym i zdrowym - nie mieć objawów przeziębienia, nie przyjmować żadnych leków (zasada ta nie dotyczy środków antykoncepcyjnych). Przed przyjściem do Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa należy zjeść lekkostrawny posiłek, wypić ok. 2 l płynów (w ciągu 24 godzin przed pobraniem) i wziąć ze sobą dokument ze zdjęciem, najlepiej dowód osobisty. Przed oddaniem krwi należy także ograniczyć palenie papierosów i nie pić alkoholu, również w dniu poprzedzającym oddanie krwi.

Więcej informacji jest dostępnych na stronie internetowej: [Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa](#) oraz stronie kampanii społecznej „[Twoja krew, moje życie](#)”.

źródło: Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Białymstoku

oprac.: Edyta Chodakowska-Kieźel

fot.: Mateusz Duchnowski



 Plakat Choinka dla życia.pdf (2.54 MB)