

# SYSTEMATYCZNOŚĆ NASZĄ SIŁĄ



Zakończyła się akcja "Służymy pomocą - mamy to we krwi". Wzięło w niej udział szesnastu funkcjonariuszy gorzowskiej jednostki penitencjarnej, oddając 7 200 ml krwi.

Kolejny raz funkcjonariusze Zakładu Karnego w Gorzowie Wielkopolskim włączyli się w ogólnopolską akcję honorowego krwiodawstwa pod nazwą "Służymy pomocą - mamy to we krwi". Gorzowscy więźniacy systematycznie oddają krew ratującą zdrowie, a nawet życie innego człowieka.

## **Kto może oddać krew?**

Dawcą może zostać osoba licząca nie mniej niż 18 i nie więcej niż 65 lat, ważąca przynajmniej 50 kilogramów. Ważne, by oddający krew, na przestrzeni ostatnich sześciu miesięcy nie tatuowała ciała, nie przekłuwała uszu i innych części ciała, ani nie przechodziła badań diagnostycznych i zabiegów endoskopowych: gastrokopii, panendoskopii, artroskopii, laparoskopii. Musi też minąć co najmniej pół roku od leczenia krwią lub jej składnikami.

Na dwie godziny przed oddaniem krwi oraz poprzedniego dnia krwiodawca powinien zjeść lekkie niskotłuszczowe posiłki, gdyż tłuste jedzenie odbija się na jakości donacji. Krew może zostać zdyskwalifikowana ze względu na lipemiczne (tłuste) osocze. W ciągu 24 godzin przed pobraniem krwi należy wypić około dwa litry płynów, obowiązuje również 48-godzinna abstynencja. Poza tym nie należy przyjmować leków z wyjątkiem środków na nadciśnienie i antykoncepcyjnych.

Jednorazowo pobiera się 450 ml pełnej krwi, czyli jedną jednostkę, co trwa nie dłużej niż około 8 minut. Wraz z rejestracją, badaniami i wypełnianiem dokumentów krwiodawca poświęca na ten cel maksymalnie godzinę. Kobiety mogą oddawać krew do czterech razy w roku (450 ml co 12 tygodni), a mężczyźni do sześciu (450 ml co 8 tygodni).

Tekst, zdjęcia: kpt. Tomasz Nowosadzki

image not found or type unknown



image not found or type unknown

