

**Opublikowano:** Konstancin-Jeziorna ([www.konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info](http://www.konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info))

---

## Szlachetna sprawa, która szpiku i krwi wymaga

2022-07-04



**7 lipca (czwartek) kolejna zbiórka krwi przed Urzędem Miasta i Gminy Konstancina-Jeziorny przy ul. Piaseczyńskiej 77. Po raz pierwszy będzie można też przejść kwalifikację i sprawdzić swoją możliwość zostania dawcą szpiku. Akcję organizuje konstanciński oddział Klub Honorowych Dawców Krwi Legion. Zapraszamy w godz. 9.00-13.00.**

Klub Honorowych Dawców Krwi Legion oddział w Konstancinie-Jeziornie już po raz piąty organizuje w naszym mieście akcję honorowego oddawania krwi. Odbędzie się ona 7 lipca (czwartek) w godz. 9.00-13.00. W tym samym czasie będzie można przejść kwalifikację i zgłosić się jako dawca szpiku. Ambulans Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa ponownie stanie przed Urzędem Miasta i Gminy (od ul. Piaseczyńskiej 77). Zachęcamy mieszkańców do udziału w akcji. Oddając krew i szpik można uratować komuś życie.

### **Jak zostać krwiodawcą?**

Oddawać krew mogą osoby od 18. do 65. roku życia o wadze 50 i więcej kilogramów. Wystarczy wypełnić formularz i przejść badania. Trzeba też pamiętać, aby na dwie godziny przed zgłoszeniem się do punktu krwiodawstwa oraz poprzedniego dnia zjeść lekkie niskotłuszczowe posiłki. W ciągu 24 godzin przed pobraniem krwi należy wypić też ok. 2 l płynów, obowiązuje również 48-godzinna abstynencja. 450 ml krwi odpowiada 4500 kcal, dlatego po donacji dawca otrzymuje 8 tabliczek czekolady. Oprócz słodkiego ekwiwalentu krwiodawcy przysługuje: zwolnienie z pracy w dniu, w którym oddaje krew i na czas okresowego badania lekarskiego; zwrot kosztów przejazdu do stacji krwiodawstwa i utraconego zarobku oraz odliczenie od podatku dochodowego darowizny (ekwiwalent pieniężny za pobraną krew).

## Jak zostać dawcą szpiku?

Potencjalnym dawcą krwiotwórczych komórek macierzystych może zostać prawie każdy zdrowy człowiek pomiędzy 18 a 55 rokiem życia. Najważniejsze, aby był w dobrej kondycji fizycznej i nie cierpiał na znaczną otyłość oraz na choroby przewlekłe. Nie może również należeć do określonych grup ryzyka, wśród których są m.in. osoby cierpiące na choroby endokrynologiczne, choroby krwi i szpiku oraz uzależnione od alkoholu lub narkotyków. Sama weryfikacja potencjalnych dawców, nie jest trudna ani bolesna. Polega ona na wypełnieniu ankiety dotyczącej zdrowia oraz kondycji kandydata oraz pobraniu wymazu z błony śluzowej policzka, na podstawie którego później oznacza się cechy zgodności tkankowej (antygeny HLA).

---

### **Adres źródłowy:**

<https://www.konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info/news/szlachetna-sprawa-ktora-szpiku-i-krwi-wymaga>