

Adj vért – adj esélyt magadnak és másoknak is!

Sokan úgy gondolnak a véradásra, mint egy önzetlen segítségnyújtásra – és valóban az.

De kevesebben tudják, hogy a véradás nemcsak másoknak életmentő, hanem a saját szervezetünkre is kedvező hatással lehet.

A véradás jótékony hatásai a szervezetre

A véradás során szervezetünk természetes megújulási folyamatokon megy keresztül. Amikor vért adunk, a testünk azonnal elkezd pótolni az elvesztett vért, így új, friss vörsejtek képződnek. Ez a folyamat támogatja a vérképzést és hozzájárulhat a szervezet általános „felfrissüléséhez”. Emellett a véradás:

- segíthet csökkenteni a túl magas vastartalmat, ami hosszú távon a szív- és érrendszer védelmét is szolgálhat,
- rendszeres egészségügyi ellenőrzéssel jár (vérnyomás, hemoglobin stb.),
- pozitív lelki hatással is bír, hiszen segíteni másokon erősíti a közösségi összetartozás érzését.

Egyetlen véradás akár három életet is megmenthet

A véradás valódi értéke azonban abban rejlik, hogy mások számára életmentő lehet. Egyetlen alkalommal adott vérből többféle vérkészítmény készülhet, így akár három beteg gyógyulását is segítheti.

A vérre nap mint nap szükség van: balesetknél, műtétknél, krónikus betegségek kezelésénél nélkülözhetetlen. A vér azonban nem pótolható mesterségesen – kizárólag véradással biztosítható.

Miért különösen fontos a rendszeres véradás?

Magyarországon a biztonságos vérellátáshoz naponta mintegy 1600–1800 véradóra van szükség.

Ez azt jelenti, hogy a vérkészlet folyamatos fenntartása közös felelősségünk.

Minden egyes véradás hozzájárul ahhoz, hogy a kórházakban mindig rendelkezésre álljon a szükséges vérmennyiség – amikor valóban élet múlhat rajta.

Hol és mikor lehet vért adni?

A lakosság számára legközelebbi folyamatos lehetőség biztosított:

Délpesti Területi Vérellátó Intézet

1204. Budapest, Köves út 1.

Véradás ideje: **8:00–14:00**

Időpontfoglaláshoz és további helyszínek kereséséhez:

[Véradási helyszíntkereső](#)

Tudjon meg többet!

Ha szeretne részletesebb információkat kapni a véradás folyamatáról, feltételeiről és jelentőségéről, látogasson el az alábbi oldalra:

[Véradásról általában – Egészségvonal](#)

Adj vért – mert ezzel nemcsak mások életét mentheted meg, hanem a saját egészségedért is teszel.