17-23 апреля 2023 - Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России — 20 апреля)

20 апреля в России отмечается Национальный день донора. Этот День посвящен, в первую очередь, самим донорам — людям, которые безвозмездно сдают свою кровь во благо здоровья и жизни совершенно незнакомых людей. Этот День посвящен также и врачам, которые проводят забор крови, контролируют санитарное состояние станций переливания крови, разрабатывают методики и аппаратуру, тщательно обследуют сдаваемые препараты.

Каждого 20 апреля мы чествуем этих благородных и самоотверженных «рыцарей крови» еще и потому, что это дата первого в России успешного переливания крови.

Донор — даритель! Вряд ли найдется сегодня человек, который не слышал бы этого слова, не знал бы, что так называют людей с добрым, щедрым сердцем, дающих свою кровь, чтобы спасти жизнь тем, кто попал в беду, вернуть здоровье. Доноров в нашей стране с каждым годом становится все больше, но все равно их сейчас не хватает: донорами являются 14 человек на 1000, а для достаточного обеспечения кровью необходимо 25 человек на 1000.

Донорская кровь нужна всегда, ведь полноценной замены ей создать до сих пор не удалось. Цельная кровь и ее компоненты требуются не только тогда, когда случается большое несчастье, но и ежедневно. Для спасения человеческих жизней требуется только настоящая кровь.

Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что дача крови в дозе до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека. Организм в короткий срок компенсирует вещества и клетки, утраченные с этим объёмом крови. Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора. Донором может стать каждый здоровый человек, достигший 18 лет независимо от пола и профессии. Перед сдачей крови донор проходит обязательное медицинское обследование.

Как подготовиться к донации:

1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы.
2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов.
3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.
4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения.
5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.
6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи.
7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами,

с
о
р
е
в
н
о
в
а