

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



С 17 апреля по 23 апреля 2023 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделю популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля).

Праздник учрежден в благодарность донорам, желающим пожертвовать свою кровь и помочь совсем незнакомым людям на безвозмездной основе. Девиз этого дня — «Сдай кровь, спаси жизнь» — говорит о заботе и последовательности, которые проявляются при сдаче крови. Отдавать свою кровь на благо других – это поступок, достойный большого уважения. К сожалению, в наше время происходит множество аварий, ДТП, террористических актов, в результате которых людям просто необходима дополнительная доза крови, чтобы выжить. Именно благодаря нашим сознательным донорам, больные люди и пострадавшие имеют шанс на выздоровление и новую жизнь.

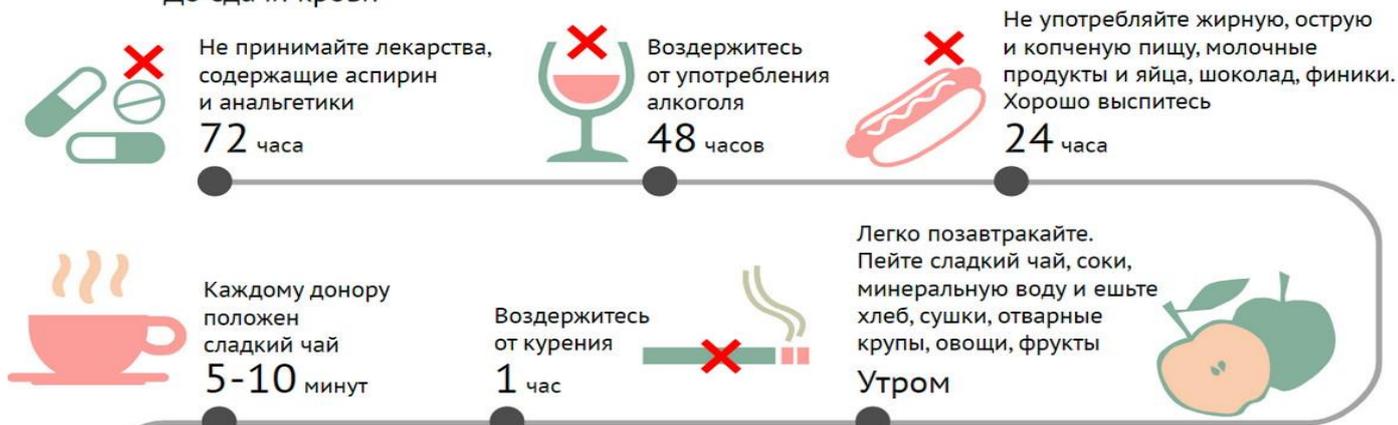
На сегодняшний день проблема донорства является одной из самых важных во всем мире. Особенно остро она стоит в России. Чтобы обеспечить достаточное количество крови для медицинских нужд в нашей стране, на 1000 человек необходимо как минимум, 40 доноров. На данный момент из 1000 человек донорами являются всего 18. Донация не вредна для здоровья, а быть донором не опасно. Как показывает статистика, **каждый второй человек на Земле в течение жизни попадает в ситуацию, в которой ему потребуется переливание крови.**

Ответственный (кадровый) донор — это человек, который сдает кровь или ее компоненты чаще, чем 3 раза в год и постоянно на одной точке. Донором может стать здоровый человек в возрасте старше 18 лет.

Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что дача крови в дозе до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека. Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.

Рекомендации до и после сдачи крови

До сдачи крови



После сдачи крови



Как подготовиться к донации:

- 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;
- Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сухарики, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов;
- За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;
- За час до процедуры донации следует воздержаться от курения;
- 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;
- Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи;
- Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.

Будьте здоровы и любите себя!