Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля)

20 апреля в России отмечается один из важных социальных праздников – 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.

Донорство крови основано на нескольких принципах:

• во-первых, это свободно выраженный добровольный акт;

• во-вторых, он может быть и безвозмездным, и платным;

• в-третьих, кровь и ее компоненты, применяемые в лечебных целях, могут быть получены только от человека;

• в-четвертых, донором крови может быть каждый дееспособный гражданин в возрасте с 18 лет до 50 лет, прошедший медицинское обследование;

• в-пятых, взятие от донора крови допустимо только при условии, если здоровью донора не будет причинен вред.

Донорство – постоянный и бесплатный контроль здоровья!

Медицинское освидетельствование доноров включает опрос кандидатов для выявления противопоказаний к донорству, медосмотр. Многие острые и хронические заболевания (сифилис, ВИЧ-инфекция, вирусный гепатит, туберкулез, бруцеллез, туляремия, малярия, миокардит, язвенная болезнь, заболевания почек, аллергические болезни и др.) являются противопоказаниями к донорству. В период беременности, кормления ребенка, менструации, проведения профилактических прививок взятие крови у доноров также противопоказано.

Медицинское обследование донора перед сдачей крови и ее компонентов производится бесплатно(осмотр врачом - трансфузиологом, исследование состава и биохимических показателей крови.

Участие в донорском движении почетно и благодарно.

Донорство мотивирует граждан к здоровому образу жизни.

Для того чтобы стать донором, если у Вас нет противопоказаний нужно совсем немного – желание, около 2-х часов времени и соблюдение простых правил, изложенных ниже.

Правила подготовка к сдаче крови:
1. Старайтесь регулярно и сбалансировано питаться. Из рациона накануне сдачи крови необходимо исключить жирное, жаренное, острое, копченое, молочные продукты, яйца, масло. Рекомендуется – сладкий чай, варенье, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, соки, морсы, компоты, минеральная вода, овощи, фрукты (кроме бананов);
2. Употребляйте повышенное количество жидкости;
3. Воздержитесь от употребления алкоголя за 72 часа до процедуры;
4. Воздержитесь от употребления аспирина, анальгина и лекарств, содержащих аспирин и анальгетики, за 72 часа до процедуры;
5. По возможности, воздержитесь от курения за час до процедуры;
6. Обязательно выспитесь!

Донор сдает физиологический объем крови ее компонентов, не являющийся кровопотерей. Максимально допустимое количество кроводач в году у мужчин 5 раз, у женщин – 4 раза. Перерыв между сдачей крови должен составлять не менее 60 дней.

Полное восстановление состава крови после сдачи происходит через 30-40 дней.

Чтобы состав крови быстрее восстановился, рекомендуется пить много жидкости – соки, чай. Необходимо правильное питание: в рационе донора всегда должен присутствовать белок, от которого зависит уровень гемоглобина в крови. Продукты, содержащие

белок – мясо, рыба, свекла, гречка, чечевица, фасоль и все бобов.

Плюсы донорства для здоровья:

-Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы,снижение риска развития инфаркта.

-Улучшение эмоционального состояния человека;

-Организм становится более адаптированным к кровопотерям;

-Самообновление всего организма.

Донорство-это долгая и здоровая жизнь!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья