

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

С 14 по 20 апреля в России, в соответствии с планом региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни, утвержденном Министерством здравоохранения Российской Федерации, проходит

Ежедневно, ежеминутно во всем мире людям требуется чужая кровь. Люди не могут жить без крови. Единственный шанс для многих больных и пострадавших в чрезвычайных ситуациях – это переливание крови.

Ежегодно в России более 1,5 миллиона человек нуждаются в переливании крови. Один донор крови спасает 3 (Три) жизни!

Кто может стать донором крови?

Любой дееспособный человек:

- в возрасте от 18 лет;
- весом не менее 50 кг;
- после медицинского обследования.

Гражданин РФ или иностранный гражданин, более 1 года проживающий в РФ на законных основаниях.

Чтобы сдать кровь, необходим только паспорт.

Правила донорства

Сколько можно сдать крови?

От 300 до 600 мл за 1 дачу крови (стандартная доза – 450 мл).

Время сдачи крови?

Время процедуры для сдачи цельной крови составляет 10-15 минут, сдача плазмы -30 минут, сдача тромбоцитов -до 1,5 часов.

Как часто можно сдавать кровь?

Мужчинам не чаще 5 раз в год;

Женщинам — не чаще 4 раз в год.

После сдачи крови донору выдается справка на освобождение от работы в день кроводачи и предоставление дополнительного дня отдыха.

Почему хорошо быть донором:

1. Вы спасаете жизни людей.
2. Донорство мотивирует вести здоровый образ жизни.

3. Продолжительность жизни донора увеличивается на 5–7 лет из-за самообновления организма при сдаче крови.
4. При экстренных ситуациях у донора больше шансов выжить, т.к. организм привык к кровопотерям.
5. Продление молодости за счет стимуляции кроветворения, самообновления организма. Регулярная кроводача способствует улучшению самочувствия, доноры реже болеют и молодо выглядят, то есть донорство позитивно влияет на здоровье.
6. У мужчин, сдающих кровь, риск инфаркта и сердечно-сосудистых заболеваний – в десятки раз меньше. Мужчины-доноры реже страдают приступами сердечной астмы.
7. Сдача крови имеет множество плюсов для организма женщины. Особенное значение этот процесс имеет перед климаксом у женщины, продлевая ей молодость.
Кроводача полезна для профилактики всех «болезней накопления» — атеросклероза, подагры, нарушений пищеварения, деятельности поджелудочной железы, печени, основного обмена.
8. Регулярная сдача крови способствует улучшению самочувствия. Активизируется работа кроветворных органов, это стимулирует работу всего организма. Укрепляется иммунитет, холестерин поддерживается на низком уровне, органы и ткани обогащаются кислородом, интенсивнее выводятся из организма вредные вещества.

Сдача крови — это не только акт гуманизма, но и профилактика многих болезней. У доноров снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а именно, инсультов, так как идет обновление крови. Сдача крови пожилыми людьми позволяет им значительно лучше себя чувствовать, продлевает их молодость, они ведут активный образ жизни