

17 — 23 апреля 2023 г. – неделя популяризации донорства крови

О Дне донора крови

Ежегодно 20 апреля в России отмечают Национальный день донора крови, а 14 июня – Всемирный день донора крови. В этот день мы выражаем благодарность людям, которые добровольно и безвозмездно сдают свою кровь, необходимую для спасения человеческих жизней, и повышаем осведомлённость о необходимости регулярного донорства крови для обеспечения качества, безопасности и наличия крови и продуктов крови для нуждающихся в них пациентов.

Переливание крови и продуктов крови позволяет ежегодно спасать миллионы человеческих жизней. Оно помогает продлить жизнь пациентов, страдающих от состояний, которые представляют угрозу для жизни, и улучшить качество их жизни. Переливание крови и продуктов крови необходимо при проведении сложных медицинских и хирургических процедур. Оно также играет жизненно важную роль в области охраны здоровья матерей и детей и во время принятия чрезвычайных ответных мер в связи с антропогенными катастрофами и стихийными бедствиями.

В 2023 году россияне, безвозмездно сдающие кровь и плазму, традиционно смогут претендовать на звание «Почетный донор России» и полагающиеся его обладателям льготы и выплаты. Условия присвоения почетного звания и предоставления льгот донорам России регламентированы законом №125-ФЗ от 06.07.12.

Награждение доноров осуществляет Министерство здравоохранения РФ, а вручение нагрудного знака проходит в торжественной обстановке. Человек, однажды получивший награду, не должен ее подтверждать в дальнейшем и может пользоваться льготами пожизненно.

Кто может сдавать кровь

Многие здоровые люди могут сдавать кровь. Доноры крови должны соответствовать некоторым основным требованиям. Ниже перечислены некоторые основные рекомендации в отношении отбора доноров крови:

Возраст от 18 до 65 лет; **Вес** не менее 50 кг; **Хорошее здоровье** на момент сдачи крови.

Нельзя сдавать кровь при наличии простуды, гриппа, ангины, герпеса, расстройства желудка и какой-либо другой инфекции.

Нельзя сдавать кровь в течение 6 месяцев после нанесения татуировки или пирсинга.

Нельзя сдавать кровь, если показатели гемоглобина ниже минимального уровня, установленного для сдачи крови.

Поведение

Нельзя сдавать кровь: после «рискованных» форм сексуальной активности в течение последних 12 месяцев; к сдаче крови ни при каких обстоятельствах не допускаются нижеперечисленные лица: лица, когда-либо получившие положительный результат теста на ВИЧ-инфекцию; лица, когда-либо употреблявшие инъекционные психоактивные вещества.

Беременность и грудное вскармливание

После беременности период воздержания от донорства крови должен составлять столько месяцев, сколько длилась беременность. Во время грудного вскармливания сдавать кровь не рекомендуется

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

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, 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, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.