15-21.апреля неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора)

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.

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.

Службы крови, обеспечивающие доступ пациентов к достаточным запасам безопасной крови и продуктов крови, являются ключевым компонентом эффективных систем здравоохранения. Надлежащее снабжение может быть обеспечено только благодаря регулярному, добровольному и безвозмездному донорству крови. Однако во многих странах службы крови сталкиваются с проблемами в обеспечении достаточных запасов качественной и безопасной крови.