

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

ДОНОРСТВО - готовность поделиться частичкой себя ради сохранения здоровья и жизни незнакомого больного, потребность делать жизнь вокруг чуть-чуть лучше, желание помогать тем, кто здесь и сейчас в этом нуждается.

Донором может быть только здоровый человек, который ответственно относится к здоровью и не только к своему. Каждый раз, собираясь сдавать кровь, донор должен проходить медицинское обследование. Бесплатно. Поэтому любые нарушения в работе организма донора врачи могут заметить на самой ранней стадии его развития.



ДОНОРСТВО - это показатель зрелости нашего общества.
К счастью, среди нас живут люди, для которых смыслом жизни стало «дарить жизнь». Их убежденность в правильности выбранного пути вызывает искреннее восхищение.





ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

За час до сдачи крови следует воздержаться от курения.
За 48 часов до визита в отделение переливания крови нельзя употреблять алкоголь,
а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.
Утром нужно легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой выпить
сладкий чай. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами,
соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.



ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ КРОВИ?

Накануне и в день сдачи крови не рекомендуется употреблять жирную, жареную,
острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло, шоколад.
Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть
хлеб, сухари, сушки, отварные крупы и макароны на воде без масла, овощи и фрукты,
кроме бананов.





ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что дача крови в дозе до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека.

КТО МОЖЕТ СДАВАТЬ КРОВЬ?

Дееспособный гражданин в возрасте от 18 лет, имеющий постоянную или временную регистрацию в соответствующем регионе, весом не менее 50 кг, не имеющий абсолютных или временных противопоказаний, предварительно подготовленный к сдаче крови.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?

Цельную кровь разрешается сдавать **не более 5 раз** в год мужчинам и **не более 4 раз** в год женщинам с интервалами не менее 60 дней.

Отдельные компоненты крови можно сдавать чаще. Тромбоциты – 12 раз в год с интервалом в 14 дней. Но если сдавать регулярно (более 10 раз в год) в течение нескольких лет, то рекомендуемые интервалы 2-3 месяца.



ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

Организм человека, который регулярно сдает кровь, находится в состоянии постоянного омоложения. У женщин позже наступает менопауза, мужчины-доноры реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями. Благодаря частому обновлению крови, у человека гораздо крепче иммунная система, более гармонично работает желудочно-кишечный тракт и некоторые другие внутренние органы.

