Автор: А.Лобан, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

14 июня 2016 года во всем мире вновь будет праздноваться Всемирный день донора крови под девизом «Кровь объединяет всех нас».

Кровь - это жизнь, и человечество с давних времен сравнивало эти понятия. Без донорской крови и ее компонентов невозможно существование современной медицины. Переливание донорской крови осуществляется более ста лет и не утратит своей значимости в обозримом будущем. Единственным и незаменимым источником крови может быть только донор - человек, дарящий свою кровь для сохранения жизни и здоровья больных, а также пострадавших при авариях, стихийных бедствиях и катастрофах.

Сдать кровь во имя спасения жизни другого человека может любой желающий. Донором может быть здоровый человек. В его крови не должно быть возбудителей инфекционных заболеваний, алкоголя, лекарств и других веществ, которые могут повредить здоровью больного при переливании донорской крови. Донор должен вести здоровый образ жизни, не злоупотреблять спиртными напитками и не употреблять наркотики.

Как же надо готовиться к сдаче крови. Оказывается к этому приготовиться проще всего. Накануне нельзя пить алкоголь и лекарственные препараты, желательно также выспаться и не курить. Сама процедура сбора крови совершенно безболезненная и даже полезная, так как стимулирует организм к воспроизводству крови и ее компонентов.К тому же она довольно проста и занимает всего несколько минут. У донора берут **за один раз 475 мл крови — это стандартная доза.** Кстати, сдающий кровь должен иметь вес не менее 50 кг. Полное восстановление клеток крови происходит в течение двух месяцев.
Интервал между сдачей крови составляет для мужчин два месяца, для женщин — три.

В настоящее время необходимы доноры, регулярно сдающие кровь - она безопаснее для больных и не вызывает побочных эффектов. В то же время современные технологии заготовки крови исключают возможность инфицирования самих доноров. Более, того, у доноров, регулярно сдающих кровь, ускоряется обмен веществ, повышается иммунитет, они будут быстрее выздоравливать после перенесенных воспалительных,

инфекционных заболеваний и травм.

Также кроме всего этого, донорам, награжденным знакам «Почетный донор Республики Беларусь», установлено повышение пенсии по достижении пенсионного возраста - 40% от минимального размера пенсии по возрасту.