**Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля)**

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 – переливание крови.

Люди, которые добровольно отдают свою кровь, чтобы спасти чьи-то жизни носят гордое имя – донор. Кто-то делает это по зову сердца, для кого-то это способ стимулировать собственное кроветворение и «встряхнуть» организм в целом, для кого-то это еще и профилактика сердечно-сосудистых, иммунных заболеваний, так же как желудка или поджелудочной железы. Периодическая, контролируемая сдача крови действительно благотворно влияет на организм. А для некоторых приятен факт наличия звания «почетного донора», НО большинство сдают кровь, сообразно самой сути слова «донор» – добровольный отказ, подарок, благотворительный дар. Потому как требует сама их натура.

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:

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.

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.

За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.

За час до процедуры донации следует воздержаться от курения.

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.

Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи.

Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.

20 апреля в России отмечается один из важных социальных праздников — Национальный день донора. Этот День посвящен, в первую очередь, самим донорам — людям, которые безвозмездно сдают свою кровь во благо здоровья и жизни совершенно незнакомых людей. Этот День посвящен также и врачам, которые проводят забор крови, контролируют санитарное состояние станций переливания крови, разрабатывают методики и аппаратуру, тщательно обследуют сдаваемые препараты.

Ежегодно в России более полутора миллиона человек нуждаются в переливании крови.

Кровь и компоненты крови необходимы больным тяжелых онкогематологических заболеваний, среди которых большой процент детей, препараты необходимы женщинам в послеродовом периоде, пациентам, попавшим в дорожно-транспортные происшествия, людям различных, связанных с риском, специальностей.

Важно знать, что на случай чрезвычайной ситуации существует стратегический донорский запас — запас эритроцитов, которые находятся в глубоко замороженном состоянии.

Количество стратегических доз составляет от 3500 до 5000 единиц хранения. Кроме этого, хранится около 30 тонн свежезамороженной плазмы на разных этапах карантинного хранения. Мероприятия, посвященные Национальному дню донора, традиционно проходят 20 апреля во всех российских регионах, на них поднимаются проблемы донорства в России и проходит обмен опытом.

И все же, одной из самых насущных проблем является сокращение числа кадровых доноров.

В течение последних нескольких лет проводятся очень активные мероприятия по возрождению донорского движения в России.

Была разработана большая федеральная программа по развитию службы крови, которая в основном занимается модернизацией региональной службы крови.

Донорство подразделяется на следующие виды:

донорство крови;

донорство плазмы, в том числе донорство иммунной плазмы;

донорство плазмы для фракционирования;

донорство клеток крови.

В зависимости от периодичности сдачи крови и ее компонентов доноры подразделяются на следующие категории:

1) активные (кадровые) доноры, имеющие три и более крово(плазма, цито)дачи в году;

2) доноры резерва, имеющие менее трех крово(плазма, цито)дач в году.

Независимо от того, к какой категории относится донор, ему обеспечиваются меры социальной поддержки, в том числе и по месту его работы.

Кто может сдать кровь?

Стать донором можно только на добровольной и безвозмездной основе. Это человек любого пола от 18 и до 60 лет, прошедший обследование и не имеющий противопоказаний. Масса тела донора не может быть меньше 50 кг. Женщинам разрешается сдавать не более четырех раз в год, мужчинам – не более пяти раз, при этом промежуток времени между заборами цельной крови должен составлять не менее 60 суток. В случае сдачи компонентов крови, этот срок составляет 30 дней.

Согласно закону «О донорстве крови и её компонентов» для этого нужно быть совершеннолетним, дееспособным гражданином или законно проживать на территории РФ не менее года и изъявить желание добровольно сдать кровь и/или ее компоненты, пройти медицинской обследование и не иметь противопоказаний к забору крови.

Кроме того при себе необходимо иметь паспорт или иное удостоверение личности, медицинскую карту или выписку, в которой должны быть указаны все перенесенные заболевания, быть готовым заполнить анкету, где указать был ли контакт с инфекционными больными, нахождение в биоопасных зонах, условия труда, перенесенные операции и заболевания за последний год.

Также нужно иметь время на собственно обследование: анализ крови из пальца и общий осмотр.

Это не занимает много времени и проводится на пункте сдачи крови.

Противопоказания к донорству: абсолютные, то есть независящие от давности заболевания и результатов лечения, и временные – действующие лишь определенный срок.

Абсолютные противопоказания: ВИЧ-инфекция, сифилис, вирусные гепатиты, туберкулез, болезни крови, онкологические болезни и другие.

Временные противопоказания: имеют различные сроки в зависимости от причины. Самыми распространенными запретами являются: удаление зуба (10 дней), нанесение татуировки (1 год), ангина, грипп, ОРВИ (1 месяц с момента выздоровления), менструация (5 дней), аборт (6 месяцев), период беременности и лактации (1 год после родов, 3 месяца после окончания лактации), прививки.

Отделение медицинской профилактики поликлинического отделения

ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК