

С 14 по 20 апреля 2025 года в России проходит Неделя популяризации донорства крови и костного мозга под девизом «Донорство крови. Наследники Победы».

Акция приурочена к празднованию 80-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов и Национальному дню донора, который ежегодно отмечается 20 апреля.

Основная цель Недели донорства - информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства, развитие традиций взаимопомощи, поддержки, милосердия, сохранение исторической памяти о подвиге доноров и сотрудников службы крови в военные годы и настоящее время

Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в объеме до 500 мл 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.

- Информация о донорстве костного мозга представлена на сайте [km.donorstvo.org](http://km.donorstvo.org)