

13 – 19 апреля. Неделя популяризации донорства крови и костного мозга, приуроченная ко Дню донора в России.

Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в объеме до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека. Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.

Давайте разберемся, какие утверждения являются фактом (см. рис.1), а какие мифом.

1. Сдавать кровь вредно... МИФ!

Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в дозе до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека. Более того, периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.

2. Сдавать кровь можно не чаще двух раз в год... МИФ!

В литературе часто описывают метод кровопускания. Раньше считалось, что с «плохой» кровью уходят многие болезни. Так лечили повышенное давление, инсульты и даже просто плохое самочувствие. Сейчас на станциях переливания крови врачи советуют донорам сдавать цельную кровь не чаще пяти раз в год (с промежутками в два месяца), а плазму или тромбоциты – не чаще 12 раз (с перерывами всего в две недели).

3. Сдавать кровь больно... МИФ!

Сдача крови (донация) – очень простая процедура. Процесс сдачи крови комфортный и безболезненный для донора. Неприятные ощущения могут возникнуть в момент входа иглы в вену, но это не больше укуса комара и длится считанные секунды. Тысячи доноров сдают кровь по 40 и более раз (нормативы, установленные для получения звания «Почетный донор России»).

4. Сдача крови занимает много времени... МИФ!

Время, которое необходимо на донацию, напрямую зависит от того, что именно сдает донор, – цельную кровь или ее компоненты. Так, на сдачу цельной крови донор потратит около часа своего времени, которое включает заполнение анкет, анализ крови, прием врача-трансфузиолога и саму донацию крови. Если же донор сдает компоненты крови – плазму или тромбоциты, то времени понадобится больше, примерно 2 часа.

5. Во время сдачи крови можно заразиться ВИЧ или гепатитом... МИФ!

Процедура сдачи крови абсолютно безопасна. Существует четкая инструкция приема крови от каждого донора. Стерильность – ключевой элемент на всех этапах. Все донорские отделения обеспечены одноразовыми индивидуальными стерильными системами и современным оборудованием. Одноразовые шприцы и иглы вскрываются непосредственно перед процедурой донации в присутствии донора, а после использования

утилизируются. Использование стерильных расходных материалов и техники ограничивает вероятность заражения.

6. Переливание крови необходимо в редких случаях, и с этой задачей вполне справляются родственники пострадавших... МИФ!

На самом деле в России крайне не хватает донорской крови. Переливание необходимо не только тем, кто получил серьезные травмы, но и роженицам, и людям с заболеванием крови. Для обеспечения биоматериалом всех нуждающихся, на 1000 больных должно приходиться хотя бы 40 доноров. Сегодня это число меньше в разы.

7. Если у человека распространенная группа крови –такой крови много. Эта кровь не нужна... МИФ!

Очень нужна! Если она распространена среди здоровых, то она распространена и среди больных. Кровь всех групп – и распространенных и редких – требуется постоянно.

8. Человек готов сдавать кровь только в экстренном случае, если будет чрезвычайная ситуация, например, теракт, землетрясение... МИФ!

Донорская кровь и ее компоненты нужны каждый день. Например, людям с гематологическими заболеваниями (например, лейкозом). А для того, чтобы в экстренных случаях обеспечить пострадавших донорской кровью, необходимо иметь достаточные ее запасы. Именно поэтому донорство должно быть регулярным.

9. Возраст – сдерживающий фактор для донорства крови... МИФ!

Любой здоровый человек в возрасте от 18 до 60 лет может стать донором крови.

10. Чтобы быть донором нужно постоянно ограничивать себя во всем... МИФ!

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.