

Сдавая кровь, Вы помогаете другим людям.

Донорство крови (от лат. *donare* — «дарить») и (или) её компонентов — добровольная сдача крови и (или) её компонентов донорами, а также мероприятия, направленные на организацию и обеспечение безопасности заготовки крови и её компонентов.

Ежегодно в мире проводится более 85 миллионов кроводач. Чтобы обеспечить достаточное количество крови для медицинских нужд, в стране должно быть не менее 40 доноров на 1000 жителей. Средний показатель в Европе — 25–27, в США и Канаде — 35–40. В Беларуси ежегодно донорскую кровь получают 160 000 пациентов. При этом количество доноров у нас на 1000 жителей выходит менее 10, а на безвозмездной основе сдают кровь около 20%. Но можно сказать без преувеличения, что каждая порция донорской крови необходима для спасения чьей-то жизни. Возможно, любимого и близкого человека, или даже собственной.

Кому обычно требуются переливания? Это могут быть пациенты с тяжелыми травмами, ожогами, а также нуждающиеся в хирургических вмешательствах, связанных с обильной кровопотерей. Переливания нужны при многих заболеваниях кроветворной системы, таких как лейкозы или апластическая анемия. Химиотерапия и лучевая терапия, используемые при лечении злокачественных опухолей, ведут к падению показателей крови, и для успешной терапии зачастую опять-таки необходимы переливания. Кровь необходима и при некоторых заболеваниях печени, почек, при лечении ряда тяжелых инфекций. В определенных случаях донорская кровь нужна роженицам и новорожденным.

Что будет, если донорской крови окажется недостаточно? Такие ситуации возникают постоянно. Для врачей это значит, что они будут решать: кому переливать кровь, а кому нет. Из-за этого откладываются операции, курсы химиотерапии, у больных возникает анемия (связанная с недостатком красных клеток крови — эритроцитов), кровотечения и кровоизлияния (связанные с недостатком тромбоцитов). Отсутствие донорской крови может стать опасным для жизни.

Некоторые люди боятся быть донорами из-за того, что просто знают мало информации. Существуют даже некоторые мифы о донорстве. Один из самых распространенных мифов - это возможность заразиться во время донорства какой-нибудь болезнью. Но, можно с уверенностью сказать, что процедура взятия крови является безопасной для донора, т.к. все донорские пункты обеспечены одноразовым, стерильным оборудованием. Все шприцы и иглы вскрываются в присутствии донора, после чего утилизируются.

Также некоторые не хотят быть донорами, т.к. думают, что их кровь слишком распространенная. Так вот, если она распространенная среди

здоровых людей, значит и среди нуждающихся пациентов она тоже будет распространена. Еще лучше, если у Вас редкая группа крови.

Донорство не вызывает привыкания, не ведет к лишнему образованию крови в организме, не становится причиной отклонений в организме донора. Напротив, у донорства существует ряд положительных эффектов. При регулярной кроводаче происходит обновление клеток крови. Это способствует более устойчивому функционированию иммунной системы, печени, поджелудочной железы, пищеварительной системы. Активные доноры реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями и легче переносят кровопотерю при ДТП и других несчастных случаях. По данным Всемирной организации здравоохранения, люди, постоянно сдающие кровь, живут в среднем на 5 лет дольше. Это объясняется еще и тем, что доноры стараются целенаправленно вести здоровый образ жизни, правильно питаются, исключают вредные привычки.

Конечно же, донорами могут быть не все. Есть определенные противопоказания к донорству, такие как:

-инфекционные заболевания (ВИЧ, СПИД, вирусные гепатиты, туберкулез, бруцеллез);

-паразитарные заболевания (эхинококкоз, токсоплазмоз);

- соматические заболевания:

1.Злокачественные новообразования.

2.Болезни крови.

3.Органические заболевания ЦНС.

4.Полное отсутствие слуха и речи.

5.Психические заболевания.

6.Наркомания, алкоголизм.

7.Сердечно-сосудистые заболевания:

- гипертоническая болезнь II-III ст.,
- ишемическая болезнь сердца,
- атеросклероз, атеросклеротический кардиосклероз,
- облитерирующий эндоартериит, неспецифический аортоартериит, рецидивирующий тромбофлебит,
- эндокардит, миокардит,
- порок сердца.

8. Бронхиальная астма.

9. Язвенная болезнь желудка.

10. Цирроз печени.

11. Мочекаменная болезнь и некоторые другие.

С полным перечнем противопоказаний вы можете ознакомиться у вашего лечащего доктора.

Если же вы здоровы, то можете смело быть донором.

Существуют некоторые рекомендации перед и после сдачи крови.

Перед сдачей крови:

1. За 48 часов исключить алкоголь, за 72 часа исключить лекарства, содержащие анальгетики, за час до сдачи не курить.

2. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или просто бессонной ночи.

3. Не планируйте сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.

4. Накануне не ешьте жирную, острую, жареную пищу, шоколад, молоко, яйца.

5. Пейте побольше воды, соков, компотов, сладкий чай с вареньем, кушайте макароны на воде, отварные крупы. Утром нужно позавтракать, а непосредственно перед процедурой попить сладкого чая.

После процедуры: желательно не делайте тяжелых физических нагрузок, хорошо питайтесь, пейте обильное количество жидкости, в течение суток не желательно употреблять алкоголь.

Сдавая кровь, вы можете спасти чьи-то жизни.

Что касается меня, то я начал быть донором чуть больше года назад. И буду продолжать делать это дальше. Вместе с другими сотрудниками УЗ «Воложинская ЦРБ» мы сдаем кровь на безвозмездной основе. И считаем это своим долгом. Поэтому хотим призвать и Вас, дорогие читатели, к этой процедуре. Ведь как прекрасно понимать, что есть возможность вложить какую-то частичку в спасение чьей-то жизни. Все мы сегодня просто люди, завтра доноры, а послезавтра можем оказаться пациентами. Мы постоянно зависим от тех людей, которые изъявили желание стать донором. Надо понимать – кровь из крана не течет.