

## **От чистого сердца: почему важно стать донором крови**

Донорство крови и ее компонентов сегодня – это четко налаженный механизм сотрудничества Службы крови и человека, сознательно избравшего для себя путь помощи и сочувствия, став донором. Слово донор происходит от латинского *donare*, что означает «дарить». Донорство подразумевает под собой добровольную сдачу крови и ее компонентов донорами в специализированных медицинских организациях.

Проблемами донорства, а также мероприятиями, направленными на организацию и обеспечение безопасности заготовки крови и её компонентов занимается Служба крови. Это структура, объединяющая по всей стране медицинские учреждения, основным видом деятельности которых является заготовка, переработка, хранение и обеспечение безопасности донорской крови и ее компонентов. Служба крови – связующий элемент между донором и пациентом, нуждающимся в переливании компонентов крови.

Существуют разные виды донорства. На территории Костромской области в учреждениях службы проводят донации цельной крови, плазмы и тромбоцитов, а также можно сдать образец крови на типирование для вступления в регистр доноров костного мозга.

Костромская областная станция переливания крови оснащена современным высокотехнологичным оборудованием и расходными материалами для заготовки и обследования крови и ее компонентов. Быть донором сегодня абсолютно безопасно, так как при заготовке используются индивидуальные, одноразовые, стерильные наборы для кроводачи и аппаратных методов донации. Забираемые объемы крови и (или) ее компонентов являются физиологически допустимыми, и процедура донации хорошо переносится. Современные технологические требования к производству позволяют заготавливать качественные и безопасные для пациента компоненты крови с высокой клинической эффективностью.

Потребителями заготавливаемой продукции являются медицинские организации области разного профиля. Компоненты крови необходимы пациентам хирургических, травматологических, онко-гематологических, ожоговых, терапевтических отделений. Обеспечение компонентами крови пациентов с различной патологией является важным столпом организации медицинской помощи населению нашей страны. Кровь не продают в аптеке, не производят на заводе. Сдать кровь и спасти чью-то жизнь может только человек! Поэтому, чтобы обеспечить постоянный запас компонентов крови, доноры на станциях переливания нужны каждый день.

Развитие безвозмездного и регулярного донорства крови является главным условием обеспечения максимальной безопасности компонентов крови для реципиентов и эффективного функционирования Службы крови. Добровольные доноры, стремящиеся помочь не за вознаграждение, представляют более достоверную информацию о своем здоровье. Регулярные доноры систематически проходят обследования, знают, что здоровы и что их кровь поможет тем, кто в ней нуждается.

Донором сегодня может стать гражданин РФ с 18 лет, не имеющий противопоказаний к донорству, проживающий на территории Костромской области. Донорам предоставляется ряд социальных привилегий согласно ТК РФ и закону о донорстве. Быть донором – это безопасно, благородно и крайне важно!

За последние годы в нашей стране интерес к донорству вырос как со стороны населения, так и со стороны государства. При содействии Национального фонда развития здравоохранения проводится много программ по популяризации донорства. В 2022 году проходит Всероссийская акция «#КультураДонорству #КультурныйКодДонора», вошедшая в Программу мероприятий Года культурного наследия народов России.

В круг задач акции входят проведение донорских мероприятий с использованием тематики Года культурного наследия народов России, направленных на пополнение запасов крови в соответствии с потребностями региональных учреждений службы крови; содействие вовлечению доноров в культурную жизнь регионов; обобщение лучших практик межведомственного взаимодействия в сфере донорства крови.

Статья подготовлена

ОГБУЗ «Костромская областная

станция переливания крови».

У ВАС НЕДАВНО ЗАКОНЧИЛАСЬ МЕНСТРУАЦИЯ (5 ДНЕЙ СО ДНЯ ОКОНЧАНИЯ)

ВЫ НЕДАВНО ПЕРЕНЕСЛИ РОДЫ (1 ГОД)

ВЫ ПЕРЕБОЛЕЛИ ГРИППОМ, АНГИНОЙ, ОРВИ (1 МЕСЯЦ ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ)

ВЫ ДЕЛАЛИ ПРИВИВКУ ЖИВЫМИ ВАКЦИНАМИ (БРУЦЕЛЛЕЗ, ЧУМА, ТУЛАРЕМИЯ, ВАКЦИНА БЦЖ, ОСПА, КРАСНУХА, ПОЛИМИЕЛИТ) ИЛИ ПРОТИВОСТОЛЬНЯЧНОЙ СЫВОРОТКОЙ (1 МЕСЯЦ)

ВЫ НАХОДИЛИСЬ В ЗАГРАНКОМАНДИРОВКЕ ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ БОЛЕЕ 2 МЕСЯЦЕВ (6 МЕСЯЦЕВ)

ВЫ НАХОДИЛИСЬ БОЛЕЕ ТРЕХ МЕСЯЦЕВ В СТРАНАХ АЗИИ, АФРИКИ, ЮЖНОЙ И ЦЕНТРАЛЬНОЙ АМЕРИКИ (3 ГОДА)

ВЫ СДЕЛАЛИ ТАТУИРОВКУ ИЛИ ПИРСИНГ (1 ГОД С МОМЕНТА ОКОНЧАНИЯ ПРОЦЕДУР)

ВЫ ПЕРЕНЕСЛИ БРЮШНОЙ ТИФ (1 ГОД)

ВЫ ПРИНИМАЛИ АЛКОГОЛЬ? (48 ЧАСОВ)

ВЫ НЕДАВНО КОНТАКТИРОВАЛИ С БОЛЬНЫМИ ГЕПАТИТАМИ В И С (1 ГОД)

ВЫ ПЕРЕНЕСЛИ АЛЛЕРГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В СТАДИИ ОБОСТРЕНИЯ (2 МЕСЯЦА ПОСЛЕ КУПИРОВАНИЯ ОСТРОГО ПЕРИОДА)

**Ж** **М**

**18+**

**ДА** **ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ ДОНОРОМ УЖЕ ЗАВТРА!**

**НЕТ** **ВЫ НЕ МОЖЕТЕ СТАТЬ ДОНОРОМ!**

ДА НЕТ

ДА НЕТ

ДА НЕТ

ДА НЕТ

ДА НЕТ

ДА НЕТ

ДА НЕТ

ДА НЕТ

ДА НЕТ

ДА НЕТ

## Донорство - маркер здоровья

Донором может стать практически **любой** ФИЗИЧЕСКИ здоровый человек старше 18 лет, не имеющий противопоказаний к донорству, весом более 50 кг.

Донором крови и ее компонентов может стать только человек, готовый потратить свое время, чтобы спасти чью-то жизнь, что является свидетельством нравственного здоровья человека.

**ДОНОР - ЗНАЧИТ ЗДОРОВ!**

## Причины отводов от донорства

15% молодых людей в возрасте от 18 до 35 лет получают отвод от донорства по состоянию здоровья.

**ОТВОДЫ** **ДОНОРЫ**

Большое количество отводов от кроводачи в данной социальной группе связано как с банальным малоподвижным образом жизни и неправильным питанием, так и с тем, что молодые люди являются наиболее уязвимыми по вовлеченности в такие социально-опасные явления, причиняющие непоправимый вред здоровью, как курение, алкоголь, наркомания.

## Факторы риска здоровья подростков

Подрастающее и молодое поколение являются наиболее уязвимыми социальными группами по вовлеченности в социально-опасные явления, причиняющие вред здоровью, поэтому проводится разъяснительная работа по ведению ЗОЖ с детьми и подростками в возрасте от 12 до 18 лет, молодежи от 18 до 35 лет, в том числе рабочей/сельской и студентов.

## Быть донором - вести здоровый образ жизни

Сохранить и улучшить здоровье человеку помогают:

- Правильный **распорядок дня** с рациональным распределением времени сна и активности.
- Полноценное и **сбалансированное** питание с достаточным количеством воды.
- личная гигиена**
- занятия спортом**

## Регулярное донорство

Многолетние статистические исследования свидетельствуют о том, что регулярные доноры живут на 5-8 лет дольше.

Кроме того, у мужчин, постоянно сдающих кровь, реже случаются инфаркты, а женщины легче переносят возрастные гормональные изменения.