«Подумай о других. Сдай кровь. Поделись жизнью».

14 июня 2018 года в Республике Беларусь традиционно отмечается Всемирный день донора крови. Этот день посвящен людям, которые добровольно и безвозмездно сдают часть своей крови, необходимой для спасения жизни больных или пострадавших в катастрофах, новорожденных с тяжелыми патологиями и беременных женщин с массивными кровопотерями. Переливание крови и продуктов крови позволяет ежегодно спасать миллионы человеческих жизней. Оно помогает продлить жизнь пациентов и улучшить качество их жизни.     Переливание крови и продуктов крови необходимо при проведении сложных медицинских вмешательств.

      Одним из критериев эффективности системы здравоохранения является обеспечение доступа пациентов к достаточным запасам безопасной крови и продуктов из нее. Такой постоянный запас может быть создан только за счет регулярного, добровольного и безвозмездного донорства крови и ее компонентов. Потребность в компонентах донорской крови и лекарственных средствах из плазмы крови имеется всегда. Их нельзя ничем равноценно заменить.

 К выполнению донорской функции допускаются граждане Республики Беларусь, а также иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие в Республике Беларусь, в возрасте от восемнадцати до шестидесяти лет, обладающие полной дееспособностью, прошедшие медицинский осмотр, не страдающие заболеваниями и не находящиеся в состояниях, при которых сдача крови, ее компонентов противопоказана.

     Обязательным условием выполнения донорской функции является наличие предварительного письменного согласия донора на забор у него крови, ее компонентов.

    Перед процедурой сдачи крови донору необходимо зарегистрироваться, заполнить небольшую анкету и пройти медицинское обследование: сдать кровь из пальца на анализ уровня гемоглобина, после чего пройти осмотр у врача-трансфузиолога. Всё это происходит непосредственно на донорском пункте и не занимает много времени. При донорстве цельной крови, не позднее, чем через полгода после каждой сдачи (при которой часть крови забирают на анализ), донору необходимо являться на донорский пункт для сдачи крови на повторный анализ. В случае неявки, заготовленная донорская кровь уничтожается. Периодически донору необходимо сделать флюорографию органов грудной клетки, ЭКГ с расшифровкой, сдать анализ мочи и клинический анализ крови, получить справку от инфекциониста об отсутствии контакта с больными гепатитом и другими инфекционными заболеваниями по месту жительства за последние 12 месяцев и справку от терапевта о перенесённых заболеваниях. Женщинам необходимо также пройти осмотр гинеколога.

Донору необходимо соблюсти несколько рекомендаций. В частности, накануне и в день донации исключить из рациона питания жирную, жареную, острую, копченую пищу, молочные продукты, масло, яйца, бананы, цитрусовые, орехи.Утром легко позавтракать (сладкий чай, варенье, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде, рыба на пару), натощак проходить процедуру не рекомендуется. Стоит воздержаться от сдачи крови, если вы чувствуете недомогание (насморк, кашель, головную боль, повышение или понижение артериального давления), переутомление, обострение хронических заболеваний, принимаете медицинские препараты или недавно сделали тату или пирсинг.
За 10 дней до донации нужно прекратить прием антибиотиков, за 5 – салицилатов и анальгетиков, за двое суток – алкоголя. Два часа до сдачи крови – не курить.

   После процедуры сдачи крови рекомендуется воздерживаться от тяжёлых физических и спортивных нагрузок, подъёма тяжестей, в том числе и сумок с покупками, до конца дня, в который была сдана кровь. В течение двух суток после процедуры сдачи крови рекомендуется полноценно и регулярно питаться и выпивать не менее двух литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай (алкоголь не рекомендуется).Для восстановления давления донору рекомендуются следующие продукты: овощи или овощные соки, особенно свекольный, фрукты, шоколад.