

**Донорство****Спасти чью-то жизнь****Каждую минуту в стране кто-то нуждается в переливании крови****с 15 по 18 июня на территории Волгоградской области проводилась акция, посвященная Всемирному дню донора**

Единственным источником жизни для больных или пострадавших являются доноры, ведь кровь и ее компоненты нельзя синтезировать искусственно. Однако доноров в стране катастрофически не хватает.

В прошлом году благодаря модернизации Службы крови, проведению масштабной информационной кампании удалось изменить негативную тенденцию: впервые за последние 10 лет в России наблюдается рост числа доноров крови и ее компонентов. И все-таки их число по-прежнему недостаточно – в среднем по России всего 14 доноров на 1000 человек (в Волгоградской области этот показатель в 2009 году составлял 11), при минимально необходимых – 25.

И сегодня проблема нехватки доноров стоит по-прежнему остро. Каждую минуту в стране кто-то нуждается в переливании крови.

В связи с этим комитет по здравоохранению администрации Волгоградской области решил провести эту акцию. Вы тоже можете присоединиться и спасти чью-то жизнь! Ведь донорами становятся не только в дни акции.

Вы можете стать донором, если:

- вы здоровый и отдохнувший;
- ваш вес не меньше 50 кг;
- ваш возраст от 18 лет;
- вы гражданин Российской Федерации.

Кровь должна быть безопасной для пациентов, поэтому очень важно, чтобы здоровый человек понимал, насколько ценным является его вклад.

Вы не можете стать донором, если:

- являетесь носителем ВИЧ-инфекции или подозреваете у себя заражение ВИЧ-инфекцией;
- являетесь носителем вируса гепатитов, т.е. инфекционной желтухи, переболели им или

подозреваете у себя заражение вирусом гепатита;

- принимали наркотики;
- ведете беспорядочный образ сексуальной жизни, сопряженный с факторами риска здоровью;
- если вам недавно были сделаны любые прививки.

Во время процедур прокалывания кожи существует риск заражения вирусной инфекцией, которая с кровью донора попадет к пациенту. После процедур пирсинга, прокалывания кожи, иглоукалывания, а также, если вам делали переливание крови, то донором можно стать только через 6 месяцев после процедуры; после тату – только через 1 год.

Кровь нужно давать, будучи здоровым и отдохнувшим

За несколько дней до дачи крови не употребляйте алкоголь и не курите за 2 часа до процедуры, а также 2-3 часа после кроводачи. Ядовитое воздействие попавшего в кровь никотина опасно для пациентов, особенно новорожденных, а также для вашего здоровья непосредственно после дачи крови.

В день дачи крови не употребляйте острую, жирную пищу и молочные продукты, рекомендуем есть овощи, фрукты и мучные изделия грубого помола. Самое подходящее время для дачи крови – 2-3 часа после еды. До дачи крови выпейте обязательно стакан сока, воды или чая. С утра в день дачи крови рекомендуется легкий завтрак – сладкий чай с хлебом или печеньем. Употребляйте больше жидкости и в последующие дни после дачи крови. Это обеспечит вам хорошее самочувствие.

До дачи крови избегайте употребления лекарств. Не принимайте аспирин в течение 5 дней до дачи крови. Если вы принимаете лекарства, проконсультируйтесь с медработником СПК до дачи крови.

Необходимо честно ответить на все вопросы

Перед каждой дачей крови внимательно прочитайте и честно ответьте на все вопросы анкеты, поскольку от этого зависит как ваше здоровье, так и безопасность процедуры переливания крови пациенту.

Гражданин, изъявивший согласие стать донором крови и ее компонентов, обязан сообщить известные ему сведения о перенесенных и имеющихся у него заболеваниях, а также об употреблении наркотических средств.

Гражданин, умышленно скрывший или исказивший сведения о состоянии своего здоровья, несет ответственность, установленную законодательством Российской Федерации, если таковые действия повлекли или могли повлечь существенное расстройство здоровья реципиентов.

Остальную информацию можно получить в пунктах переливания крови.

**В Волгограде сдать кровь можно  
в следующих медицинских учреждениях:**

- МУЗ «Городская клиническая больница №25», отделение переливания крови, +7 (8442) 35-19-91, +7 (8442) 39-03-30;
- Волгоградский областной центр крови,

+7 (8442) 37-68-74, +7 (8442) 37-34-15, [www.vck.oblzdrav.ru](http://www.vck.oblzdrav.ru);

- ММУ «Клиническая больница №1», отделение переливания крови, +7 (8442) 45-11-59;
- МУЗ «Клиническая больница № 7», отделение переливания крови, +7 (8442) 41-03-42;
- МУЗ «Больница №4», отделение переливания крови,  
+7 (8442) 74-01-71;
- МУЗ «Клиническая больница №4», отделение переливания крови, +7 (8442) 74-01-71.  
Двери донорских пунктов открыты всегда для тех, кто готов оказать помощь, попавшим в беду.

Главное – надо помнить, что пациенты (а ими могут оказаться и ваши близкие) нуждаются в крови здорового, неинфицированного человека. Ваше желание помочь другому человеку должно быть искренним и бескорыстным.