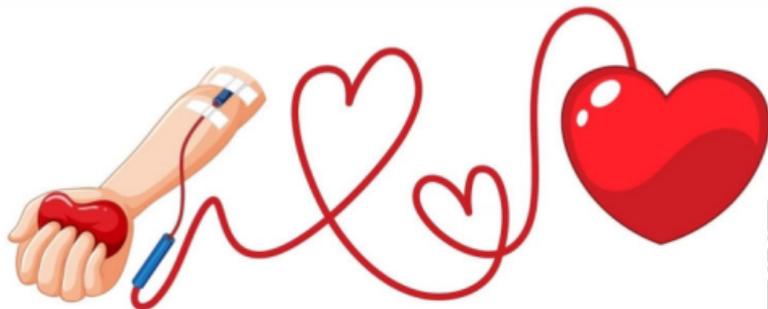


17 – 23 апреля 2023г.
Неделя популяризации донорства крови
(в честь Дня донора в России 20 апреля)

ДОНОРСТВО - готовность поделиться частичкой себя ради сохранения здоровья и жизни незнакомого больного, потребность делать жизнь вокруг чуть-чуть лучше, желание помогать тем, кто здесь и сейчас в этом нуждается.

Донором может быть только здоровый человек, который ответственно относится к здоровью и не только к своему. Каждый раз, собираясь сдавать кровь, донор должен проходить медицинское обследование. Бесплатно. Поэтому любые нарушения в работе организма донора врачи могут заметить на самой ранней стадии его развития.





ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

Организм человека, который регулярно сдает кровь, находится в состоянии постоянного омоложения. У женщин позже наступает менопауза, мужчины-доноры реже болеют сердечно сосудистыми заболеваниями. Благодаря частому обновлению крови, у человека гораздо крепче иммунная система, более гармонично работает желудочно-кишечный тракт и некоторые другие внутренние органы.





ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



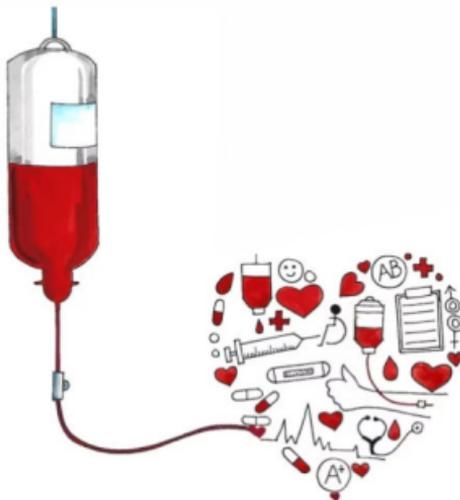
КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?

Цельную кровь разрешается сдавать **не более 5 раз** в год мужчинам и **не более 4 раз** в год женщинам с интервалами не менее 60 дней.

Отдельные компоненты крови можно сдавать чаще. Тромбоциты – 12 раз в год с интервалом в 14 дней. Но если сдавать регулярно (более 10 раз в год) в течение нескольких лет, то рекомендуемые интервалы 2-3 месяца.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ КРОВИ?

Накануне и в день сдачи крови не рекомендуется употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло, шоколад. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы и макароны на воде без масла, овощи и фрукты, кроме бананов.





ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

За час до сдачи крови следует воздержаться от курения.

За 48 часов до визита в отделение переливания крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.

Утром нужно легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой выпить сладкий чай. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.



ДОНОРСТВО - это показатель зрелости нашего общества. К счастью, среди нас живут люди, для которых смыслом жизни стало «дарить жизнь». Их убежденность в правильности выбранного пути вызывает искреннее восхищение.

