

С 14 по 20 апреля проходит Неделя популяризации донорства крови и костного мозга.



20 апреля в России отмечается День донора. Эта дата напоминает нам каждый год о том, что простыми действиями мы можем спасти нуждающихся в переливании крови.

Стать донором может практически любой здоровый человек от 18 лет и до 60 лет. Масса тела донора не может быть меньше 50 кг.

Как стать донором?

1. Запишитесь на сдачу крови и ее компонентов.

Это можно сделать онлайн на Госуслугах либо лично в учреждениях службы крови.

2. Подготовьтесь к сдаче крови.

Не сдавайте кровь натощак и соблюдайте рекомендации:

— за 3 суток до сдачи крови исключите лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;

— за 2 суток – алкоголь

— за 1 час – сигареты и табак

За сутки до сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копчёную пищу, колбасные изделия, мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло, шоколад, орехи и финики, авокадо, свёклу, бананы. Пейте сладкий чай с вареньем, компоты, соки, морсы, минеральную воду и ешьте хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, отварные макароны без масла, овощи и фрукты, кроме авокадо, свёклы и бананов.

3. Приходите в учреждение службы крови с паспортом и СНИЛС

В регистратуре учреждения вам выдадут анкету о состоянии вашего здоровья и согласие на обработку персональных данных — заполните и подпишите эти документы.

4. Пройдите бесплатное медицинское обследование

Оно проходит в день предполагаемой сдачи крови, включает приём врача-трансфузиолога и предварительное лабораторное исследование. По итогу обследования вам сообщат, какой вид и объём взятия крови или её компонентов вам доступен.

5. Сдайте кровь

Сдача цельной крови занимает 5-10 минут, плазмы — 40 минут, компонентов крови — от 40 минут до 2 часов. После успешной сдачи посидите и отдохните 10-15 минут. Если чувствуете недомогание, обратитесь к медперсоналу. Соблюдайте все рекомендации врачей.

6. Получите справку

Ее выдают в день сдачи крови в регистратуре учреждения службы крови, где проходила процедура донации. Справку можно скачать в сервисе «Донорство крови и ее компонентов» на Госуслугах. После сдачи крови она отобразится в разделе «Архив донаций»

Донорство – это почетная и полезная миссия. Помните: сдавая кровь, вы спасаете чьи-то жизни!

