**Неделя популяризации донорства крови и костного мозга (в чecть Дня доноров России 20 апреля)**⁣  
С 14.04.2025 по 20.04.2025 Министерством здравоохранения Российской Федерации объявлена Неделя популяризации донорства крови и костного мозга в честь Дня донора в России, который отмечается 20 апреля.  
⁣  
Основная цель Недели донорства - развитие традиций взаимопомощи, поддержки, милосердия, сохранение исторической памяти о подвиге доноров и сотрудников службы крови в военные годы и в настоящее время, повод для выражения благодарности донора за совершенные подвиги.  Переливание крови и ее продуктов помогает продлить жизнь пациентов, страдающих от состояний, которые представляют угрозу для жизни, улучшить качество их жизни.  
⁣  
Ежедневно кровь требуется пострадавшим от ожогов и травм, жертвам автомобильных аварий, женщинам во время тяжелых родов, при проведении сложных операций, больным онкологическими и гематологическими заболеваниями. Необходимо, чтобы донорство было регулярным, а не экстренным - только так можно обеспечить постоянный запас безопасных компонентов крови, в т.ч. для пострадавших в чрезвычайных ситуациях. «Максимум пользы больному — никакого вреда донору!» - этот принцип неукоснительно соблюдается работниками Службы крови. В организме взрослого человека около пяти литров крови, это6-8% от общей массы  тела.Дляздоровоговзрослогочеловекаизъятиестандартнойдозыкрови450 мл или плазмы не более 750мл, с соблюдением правил поведения перед донацией (соблюдение интервалов между донациями, питание, отдых и др.) не влияет на самочувствие и физиологические функции. Перед каждой сдачей крови донор обязательно проходит бесплатное медицинское обследование и только при отсутствии противопоказаний допускается к донации. Доноры, постоянно сдающие кровь —одни из самых здоровых людей.  
⁣  
Польза донорства:  
Адаптация организма;  
Вырабатывается устойчивость к кровопотере при авариях, несчастных случаях, ожогах, тяжелых операциях; продление молодости за счет стимуляции кроветворения, самообновления организма;  
Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;  
Активизация систем иммунной защиты, профилактика нарушений пищеварения, атеросклероза, деятельности печени, поджелудочной железы; активизация всех функций и систем организма;  
Регулярная сдача крови поддерживает уровень холестерин на низком уровне. Сотрудники станции переливания крови гарантируют донору полную безопасность:  
Используются только одноразовые иглы-копья для взятия крови из пальца,  
Все процедуры забора крови выполняются с применением одноразовых стерильных систем;  
Новое, стерильное, доступное оборудование используется для каждого донора, таким образом нет никакого риска получить инфекцию, сдавая кровь. Кроме того,  
работник службы крови всегда сосредоточен на безопасности, строго следуя правилами требованиям донорства, чтобы в последствии не было проблем ни у донора, ни и  
пациента, который получит эту кровь.  
⁣  
Основные требования к потенциальным донорам: возраст от 18 до 65 лет, вес не менее 50 кг, хорошее здоровье на момент сдачи крови.  
Как подготовиться к донации (сдаче крови):  
- Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи, финики, авокадо, свеклу, бананы.  
- Пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду; есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи, фрукты, за  
исключением авокадо, свеклы, бананов.  
- За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.  
- За час до процедуры следует воздержаться от курения.  
- Лучше всего на кровопотерю организм реагирует в утренние часы, чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь  
рекомендуется только постоянным донорам.  
- Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи.  
- Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы.  
Абсолютными противопоказаниями для сдачи крови являются наличие таких серьезных заболеваний как ВИЧ-инфекция, вирусные гепатиты, туберкулез, онкологические и сердечно-сосудистые заболевания, болезни крови.  
Временные противопоказания для сдачи крови действуют лишь на определенный срок в зависимости от причины, например:  
• Удаление зуба(10дней),  
• Нанесение татуировки, пирсинг или лечение иглоукалыванием (1год),  
• Ангина, грипп, ОРВИ(1месяцсмомента выздоровления),  
• Менструация (5дней со дня её окончания),  
• Период беременности и лактации (1год после родов,3 месяца после окончания лактации).  
Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора. Департамент здравоохранения Ивановской области призывает жителей Ивановской области поддержать донорское движение. Ваше участие поможет сохранить чью-то жизнь и здоровье, восстановится после тяжелой болезни, травмы,  
операции!  
⁣