**Донорство крови – это важно**

На сегодня полноценной искусственной замены крови не существует. Потому миллионы людей во всем мире ежегодно становятся донорами. Однако потребность в крови продолжает расти.

Слово «донор» произошло от латинского «dono», что означает «дарю». Донором называют человека, дающего часть своей крови для переливания её другому человеку с лечебной целью. Человек, получивший эту кровь, называется реципиентом – от латинского слова «recepientis», что переводится как «получающий», «берущий».

Каждому человеку может в любой момент понадобиться донорская кровь.

По статистике, каждый третий человек в течение своей жизни, нуждается в переливании крови. И сегодня Вы можете стать донором и помочь. Без переливания донорской крови и ее компонентов невозможно вылечить детей и взрослых с заболеваниями крови, с онкологическими заболеваниями. Донорская кровь нужна жертвам аварий и террористических актов, хирургическим больным, беременным женщинам, людям, перенесшим ожоги и травмы.

Доноры, сдавшие кровь не менее 20 донаций, а плазму, лейкоциты, тромбоциты не менее 40 донаций, награждаются нагрудным знаком отличия Министерства здравоохранения Республики Беларусь "Ганаровы донар Рэспублiкi Беларусь".

**Как правильно сдавать кровь и почему бояться этой процедуры не стоит**

 **Как подготовиться к сдаче крови?**

• не приходить на донацию, если есть признаки недомогания (насморк, кашель, головная боль, боль в горле, повышение или понижение артериального давления), наличии острых и (или) обострении хронических заболеваний, во время приема лекарственных средств (в т.ч. с профилактической целью), а также в состоянии переутомления (после чрезмерных физических нагрузок, работы в ночное время суток и пр.)

• не планировать донацию непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, во время интенсивного периода работы, перед работой в горячих цехах и в ночное время суток

• накануне и в день донации исключить из рациона питания жирную, жареную, острую, копченую пищу, молочные продукты, яйца, масло, бананы, цитрусовые, орехи

• утром в день донации «легко» позавтракать (сладкий чай, варенье, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, рыба, приготовленная на пару, соки, морсы, компоты, минеральная вода, овощи, фрукты (за исключением цитрусовых и бананов)). «На голодный желудок» проходить процедуру донации не рекомендуется

• за 10 дней до донации воздержаться от приема антибиотиков, за 5 дней - салицилатов и аналгетиков, за двое суток - от употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков и пива, за два часа - от курения

• донорам крови и ее компонентов категорически запрещается употребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ

**Какие документы нужно иметь при себе?**

• паспорт или другой документ, для удостоверения личности

• военный билет

• фотографию 3х4 см

• выписку из медицинских документов на бумажном и (или) электронном носителе

• результаты флюорографического (рентгенологического) исследования органов грудной клетки - перед первой донацией крови, а в дальнейшем - 1 раз в 12 месяцев (сведения фиксируются в выписке из медицинских документов)

• результаты осмотра врачом-гинекологом (для девушек) - перед первой донацией, а в дальнейшем - 1 раз в 6 месяцев (сведения фиксируются в выписке из медицинских документов)

**Какие гарантии и компенсации предусмотрены при сдаче крови на безвозмездной основе?**

• в рабочее время работники освобождаются от работы с сохранением за ними заработка за этот день, а учащиеся - от занятий. Дается также один дополнительный выходной, который может быть использован в любое время

• перед сдачей крови предоставляется бесплатное питание на сумму в 2% бюджета прожиточного минимума

• после сдачи крови выплачивается денежная компенсация на питание в размере 10% бюджета прожиточного минимума

**Почему не стоит бояться сдачи крови?**

В каждом человеке есть 4,5-5,5 литров крови. При кроводаче забирают около 500 мл - только десятую часть. Процедура проходит под присмотром врачей и является совершенно безопасной.

**Как донорство влияет на здоровье?**

• Утверждения, что донорство вредно для здоровья - антинаучны.

• Сдача крови тренирует организм, посылая сигнал к его самообновлению.

• Стимуляция кроветворения приводит к улучшению эмоционального состояния человека.

• Регулярная донация (сдача) крови - профилактика болезней накопления: атеросклероза, нарушений деятельности печени.

• И еще: донор имеет больше шансов на выживание при несчастном случае, так как он уже адаптирован к кровопотере.

Донорская кровь… Не надо никогда зарекаться, что она не пригодится любому из нас. И чтобы она всегда была у врачей под рукой, каждый, кто молод, здоров и крепок, каждый, у кого щедрое сердце и большая душа, может пополнить ряды доноров.

Донорство - личное решение каждого. Стать донором - значит, проявить эмпатию и побороть экзистенциальные страхи.

