

Донорство – факты и мифы

Где-то на подсознательном уровне люди воспринимают донорство крови как нечто опасное и придумывают всяческие отговорки, чтобы убедиться в своей правоте. Одна из причин этого – недостаток знаний о донорстве и, как следствие, доверие самым необоснованным мифам...



Рисунок 1. Факты о донорстве

Давайте разберемся, какие утверждения являются фактом (см. рис.1), а какие мифом.

1. Сдавать кровь вредно... МИФ!

Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что дача крови в дозе до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека. Более того, периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.

2. Сдавать кровь можно не чаще двух раз в год... МИФ!

В литературе часто описывают метод кровопускания. Раньше считалось, что с «плохой» кровью уходят многие болезни. Так лечили повышенное давление, инсульты и даже просто плохое самочувствие. Сейчас на станциях переливания крови врачи советуют донорам сдавать цельную кровь не чаще пяти раз в год (с

промежутками в два месяца), а плазму или тромбоциты – не чаще 12 раз (с перерывами всего в две недели).

3. Сдавать кровь больно... МИФ!

Сдача крови (донация) – очень простая процедура. Процесс сдачи крови комфортный и безболезненный для донора. Неприятные ощущения могут возникнуть в момент входа иглы в вену, но это не больше укуса комара и длится считанные секунды. Тысячи доноров сдают кровь по 40 и более раз (нормативы, установленные для получения звания «Почетный донор России»).

4. Сдача крови занимает много времени... МИФ!

Время, которое необходимо на донацию, напрямую зависит от того, что именно сдает донор, – цельную кровь или ее компоненты. Так, на сдачу цельной крови донор потратит около часа своего времени, которое включает заполнение анкет, анализ крови, прием врача-трансфузиолога и саму донацию крови. Если же донор сдает компоненты крови – плазму или тромбоциты, то времени понадобится больше, примерно 2 часа.

5. Во время сдачи крови можно заразиться ВИЧ или гепатитом... МИФ!

Процедура сдачи крови абсолютно безопасна. Существует четкая инструкция приема крови от каждого донора. Стерильность – ключевой элемент на всех этапах. Все донорские отделения обеспечены одноразовыми индивидуальными стерильными системами и современным оборудованием. Одноразовые шприцы и иглы вскрываются непосредственно перед процедурой донации в присутствии донора, а после использования утилизируются. Использование стерильных расходных материалов и техники ограничивает вероятность заражения.

6. Переливание крови необходимо в редких случаях, и с этой задачей вполне справляются родственники пострадавших... МИФ!

На самом деле в России крайне не хватает донорской крови. Переливание необходимо не только тем, кто получил серьезные травмы, но и роженицам, и людям с заболеванием крови. Для обеспечения биоматериалом всех нуждающихся, на 1000 больных должно приходиться хотя бы 40 доноров. Сегодня это число меньше в разы.

7. Если у человека распространенная группа крови –такой крови много. Эта кровь не нужна... МИФ!

Очень нужна! Если она распространена среди здоровых, то она распространена и среди больных. Кровь всех групп – и распространенных и редких – требуется постоянно.

8. Человек готов сдавать кровь только в экстренном случае, если будет чрезвычайная ситуация, например, теракт, землетрясение... МИФ!

Донорская кровь и ее компоненты нужны каждый день. Например, людям с гематологическими заболеваниями (например, лейкозом). А для того, чтобы в экстренных случаях обеспечить пострадавших донорской кровью, необходимо иметь достаточные ее запасы. Именно поэтому донорство должно быть регулярным.

9. Возраст – сдерживающий фактор для донорства крови... МИФ!

Любой здоровый человек в возрасте от 18 до 60 лет может стать донором крови.

10. Чтобы быть донором нужно постоянно ограничивать себя во всем... МИФ!

Сдача крови требует соблюдение некоторых несложных правил перед донацией (см. рис.2):

- **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 и финики, авокадо, свеклу, бананы;
- **за 48 часов** до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь;
- **за 72 часа** до визита в учреждение службы крови нельзя принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;
- **за час** до процедуры донации следует воздержаться от курения.



Выводы

Как видно из вышесказанного:

- быть донором безопасно, не больно и не сложно;
- донорская кровь необходима ежедневно, а не только при возникновении чрезвычайных ситуаций.