**Быть донором – благородно, почетно и полезно для здоровья!**

 Согласно статистике, каждый третий больной, поступающий в стационар на лечение, нуждается в применении компонентов и препаратов крови. В препаратах крови особенно нуждаются люди с тяжёлыми травмами, кровотечениями, ожогами, заболеваниями крови, люди которым предстоят операции на сердце, онкологические больные и др. Беларусь поддерживает инициативу Всемирной организации здравоохранения о переходе к 2020 году на систему регулярной безвозмездной добровольной cдачи крови.

  В теле взрослого человека содержится в среднем 6-8% крови от общей массы тела, которая в свою очередь, на 80% состоит из воды. Правда, среднее количество крови в теле ребенка чуть больше и составляет 8-9%. У человека с массой 80 кг циркулирует около 6 литров крови. Допустимая кровопотеря у здорового человека может достигать 1/5 общего объема крови. Потеря 300-400 мл крови (т.е. того количества, которое берут у донора) для здорового человека абсолютно безвредна.

**Кто может стать донором**

 К выполнению донорской функции допускаются граждане Республики Беларусь, а также иностранные граждане, и лица без гражданства постоянно проживающие в Республике Беларусь в возрасте от 18 до 60 лет, обладающие полной дееспособностью и не страдающие заболеваниями и не находящиеся в состояниях при которых сдача крови, её компонентов противопоказана, имеющие регистрацию не менее 6 месяцев в регионе обслуживания.

 В целях безопасности для собственного здоровья человек может сдавать кровь не более пяти раз в год с интервалом в два месяца, потом следует перерыв в 3 месяца.

 Кстати, сдача крови приносит пользу не только людям, которые в ней нуждаются, но и самому донору. Научно доказано, что в результате изъятия крови в организме человека происходят активизация системы кроветворения и стимуляция иммунитета, уменьшается нагрузка на некоторые органы и т.д. Донорство, в том числе и безвозмездное, – это своего рода визитная карточка здоровья не только самого донора , но общества в целом, показатель высокого уровня сознательности и гуманизма.

 Кровь должна быть безопасной для пациентов, поэтому очень важно, чтобы здоровый человек понимал, насколько ценным является его вклад. Поэтому, за несколько дней до донации не употребляйте алкоголь и не курите за 2 часа до процедуры, а также 2-3 часа после кроводачи. Ядовитое воздействие попавшего в кровь никотина опасно для пациентов, особенно новорожденных, а также для Вашего здоровья непосредственно после дачи крови. Кровь нужно сдавать, будучи здоровым и отдохнувшим.

Надежда Защеринская, инструктор-валеолог