



### **Быть донором полезно и почетно!**

На сегодняшний день не существует искусственной альтернативы компонентам донорской крови, поэтому донорская кровь бесценна! Потому так важно каждому здоровому человеку встать в ряды доноров, поскольку донорство крови – невероятно важный вид благотворительности для нуждающихся пациентов.

Донорская кровь используется при сложных операциях или родах, кровотечениях, тяжелых травмах, ожогах и других заболеваниях. Кровь одного донора разделяется на компоненты и благодаря этому может спасти жизни нескольким пациентам.

Донором крови может стать любой здоровый человек от 18 лет, имеющий вес более 55 кг. Сдача крови в объеме до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека.

Наиболее часто потенциальных доноров интересуют следующие вопросы.

#### Где в Республике Татарстан можно сдать донорскую кровь?

Донорскую кровь в Казани можно сдать в Республиканском центре крови по адресу: проспект Победы, 85. Прием доноров с 7.30 до 13.00.

Прием доноров крови осуществляется и в отделениях переливания крови при Республиканской клинической больнице, Детской республиканской клинической больнице, Межрегиональном клинико-диагностическом центре.

В Республике Татарстан также имеются станции переливания крови, являющиеся филиалами Республиканского центра крови – в Альметьевске, Набережных Челнах, Нижнекамске.

#### Как подготовиться донору для сдачи крови?

За 3 суток не принимать лекарства, содержащие анальгин, аспирин и другие антикоагулянты.

За 2 суток не принимать алкоголь.

За 1 сутки не употреблять жирную пищу, копчености, острые блюда.

Утром в день сдачи обязательно позавтракать (сладкий чай, каша, приготовленная на воде, сушки, сухари, бутерброд с вареньем).

За 2 часа до сдачи не курить.

#### Сколько времени занимает сдача крови?

Сдача крови не занимает много времени – не более 15 минут отводится на забор цельной донорской крови. Сдача компонентов крови (плазмы или клеток крови) длится дольше – от 30 минут до полутора часов.

#### Как часто можно сдавать кровь?

Мужчины могут сдавать цельную кровь не более 5 раз в год, женщины – не более 4 раз в год. После сдачи крови должно пройти не менее 60 дней для повторной сдачи крови и не менее 30 дней для сдачи плазмы.

#### Как восстановиться после сдачи донорской крови?

После сдачи крови донору необходимо постараться пить больше жидкости (не менее 2 л): чай, сок, минеральную воду, воздержаться от алкоголя.

Нужно есть богатые белком продукты: мясо, печень, рыбу, яйца, бобовые, гречку, сухофрукты.

В день сдачи крови отказаться от физических нагрузок, посещения спортзала и сауны. Дать возможность организму отдохнуть.

#### Какие плюсы донорства крови для здоровья доноров?

Во-первых, это бесплатное медицинское обследование донора: каждого донора перед сдачей крови осматривает врач-трансфузиолог, проводятся лабораторные исследования крови. Во-вторых, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы; снижение риска развития инфаркта; улучшение эмоционального состояния человека; организм становится более адаптированным к кровопотере; самообновление (омоложение) организма, укрепление иммунитета.

### Какие привилегии у донора?

В день сдачи крови донор освобождается от работы с сохранением заработной платы. Дополнительно за донором сохраняется еще один день отдыха в течение года.

Донор получает денежную компенсацию за питание.

После 40 раз кроводачи или 60 плазмадач донору присваивается звание «Почетный донор России».

Донорство – величайший подвиг, подарить кому-то надежду, время и возможность обрести настоящее счастье. Потому каждый донор – герой.

Мы благодарны всем донорам за их милосердие, гуманизм и спасенные жизни.