Донорство ежедневно спасает тысячи людей, но с каждым годом свободной крови нужно все больше. Переливание помогает продлить жизнь, является неотъемлемой частью при проведении некоторых хирургических процедур, во время стихийных бедствий и катастроф. Чтобы выразить почтение людям, которые добровольно и безвозмездно сдают кровь, а также для привлечения новых доноров, создан Всемирный день донора крови.

Дата празднования Всемирного дня донора крови - фиксированная с 2005 года. Ежегодно отмечается 14 июня.

**История праздника**

14 июня 2004 года прошел первый День донора, а уже через год праздник был утвержден на 58-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в Женеве, обзаведясь постоянной датой. 14 июня было выбрано не случайно, в этот день родился австрийский врач и иммунолог Карл Ландштейнер (1868-1943), который в 1930 году получил Нобелевскую премию за открытие групп крови у человека.

Инициаторами Всемирного дня донора выступили такие значимые организации, как ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), Международная федерация Красного Креста и Красного полумесяца (гуманитарное движение, которое объединяет волонтеров по всему миру), Международная Федерация Организаций Доноров Крови и Международное общество по переливанию крови - все они призывают людей к добровольной и бесплатной сдаче крови.

День донора призван обратить внимание общества на проблемы нехватки крови и на ее заболевания.

В этот день принято поздравлять и выражать благодарность донорам крови и призывать пополнить их ряды тех, кто еще не решился. С помощью многочисленных образовательных лекций, проводящихся в этот день, повышают знания в области донорства, отвечают на возникающие вопросы у тех, кто только собирается сдать кровь, привлекают внимание к обеспечению и поддержанию необходимых запасов крови. В ходе торжественных мероприятий чествуют и почетных доноров (это люди, сдавшие кровь 40 и более раз или плазму 60 и более раз). Особое внимание уделяется охране здоровья доноров и дальнейшей поддержке, так как это важный фактор для укрепления их готовности сдавать кровь на постоянной основе. Проводятся многочисленные благотворительные акции, после чего все собранные средства направляются для помощи нуждающимся.

Этот объединяет людей, делающих большое и важное дело, обращает внимание общества на них и современные проблемы нехватки донорской крови.

При подготовке к сдаче крови и ее компонентов необходимо соблюдать следующие простые правила:

вести здоровый образ жизни, соблюдать правила личной и общественной гигиены;

избегать случайных половых связей, которые могут повлечь за собой заболевание вирусными инфекциями, передающимися половым путем (вирусный гепатит В, вирусный гепатит С, другие вирусные гепатиты с парентеральным механизмом передачи, сифилис, ВИЧ (СПИД));

избегать таких косметических манипуляций как тату, пирсинг, импланты, шрамирование, сплит языка и др. или воздержаться от выполнения донорской функции на 6 месяцев от даты проведения последней манипуляции;

не приходить на донацию при наличии признаков 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.

В Лепельском районе сдать кровь можно в отделение переливания крови в УЗ «Лепельская ЦРБ». Отделение проводит большую работу для удовлетворения потребностей больницы качественными и безопасными компонентами крови.

На сегодняшний день актуально донорства от лиц переболевших коронавирусной инфекцией

В апреле 2020 года Министерством здравоохранения Республики Беларусь издан приказ, в котором рассматриваются условия приема доноров и обеспечение кровью, ее компонентами больных и пострадаших в условиях регистрации заболеваемости инфекцией COVID-19.

Приказом Министерства перед службой крови поставлены следующие основные задачи:

* активизировать мероприятия по рекрутированию (привлечению) доноров крови, в том числе лиц, перенесших COVID-19;
* не допускать необоснованной отмены (переноса) «Дней донора», проводимых выездными бригадами службы крови, а с учетом проводимых санитарно-противоэпидемических мероприятий предусматривать проведение заготовки крови на базе учреждения службы. Каждому донору проводится доврачебное измерение температуры тела безконтактным термометром и обработка рук антисептиком. Доноры разобщены на 1,5-метровую дистанцию. Введен обязательный масочный режим для медицинских работников

Установлены сроки действия временных противопоказаний для сдачи донорами крови, ее компонентов лицам с подтвержденной инфекцией COVID-19 – 8 недель с даты полного клинического и лабораторного выздоровления.

Плазма пациентов, перенесших инфицирование короновирусом становится ценнейшим средством в разгар нынешней эпидемии для спасения жизни тяжелозаболевших COVID-19 людей.

Сама процедура сдачи крови или плазмы оказывает стимулирующее влияние на состояние иммунной системы донора. Если у Вас сильный иммунитет, Вы даже не заметите пагубное воздействие коронавируса либо инфекция, как у большинства ⅔ заболевших, будет протекать легко.

Развеем некоторые опасения:

* при сдаче крови используются одноразовые (индивидуальные и стерильные) системы для взятия крови, поэтому не стоит считать, что вы можете заразиться чем-то вроде ВИЧ или гепатитами В и С, а теперь и коронавирусом. Проводимые санитарно-противоэпидемических мероприятия исключают инфицирование доноров во время нахождения их в помещении службы крови;
* Ваш организм не переполнится большим приливом «новой» крови», как почему-то некоторые считают, но он быстро восстанавливается после «донорской» кровопотери;
* привыкания (зависимости) организма к необходимости частой сдачи крови наука пока не выявила;
* опасение, что во время кроводачи может стать плохо. Здесь, конечно, все индивидуально. Если человек пришел с ожиданием боли или напуганный видом крови, то в редком случае может проявиться обморок. Во время кроводачи не столько больно от укола, сколько неприятно. Преодолеть боязнь – это хоть маленькая, но победа силы воли над неуверенностью в себе. Советуем сжимать и разжимать кисть, что отвлекает от неприятных мыслей. Сама процедура донации продолжается всего 7-10 минут. А вот после сдачи крови донор ощущает бодрость получше, чем после занятий физкультурой. Появляется гордость за свой поступок и положительные эмоции.

**Значимость донорства можно передать одной емкой фразой: «Если Вы здоровы, то став донором, сохраните и приумножите свое здоровье надолгие годы и поможете страдающим людям».**

Врач гигиенист

(зав. отделом гигиены)

Лепельского ЦГиЭ

Е.В. Масюк