



20 апреля в России отмечается Национальный день донора. Этот праздник посвящен людям, которые безвозмездно сдают свою кровь ради спасения чужих жизней, а также врачам, обеспечивающим работу службы крови.

Управление Роспотребнадзора по Брянской области напоминает: донорство — это не только акт милосердия, но и строгая ответственность, требующая соблюдения правил безопасности.

Современная система здравоохранения в России гарантирует максимальную безопасность как для донора, так и для реципиента. Основным инструментом профилактики заболеваний, передающихся через кровь (гемотрансмиссивных инфекций), является многоступенчатый контроль.

Для исключения рисков передачи ВИЧ-инфекции, вирусных гепатитов В и С, сифилиса и других инфекций, каждая доза заготовленной крови проходит тщательную лабораторную диагностику. Кроме того, применяется метод карантинизации плазмы: она хранится в замороженном виде 180 дней и выдается в медицинские учреждения только в том случае, если донор по истечении этого срока пришел на повторное обследование и подтвердил свое здоровье. Это позволяет исключить передачу инфекций в период «серонегативного окна», когда вирус в крови уже есть, но тесты его еще не фиксируют.

Безопасность донорства начинается с личной ответственности. Чтобы процедура прошла легко и принесла пользу, необходимо соблюдать простые правила:

1. **Режим питания:** за 48 часов до визита в центр крови запрещено употреблять алкоголь. Накануне и в день сдачи крови нельзя есть жирную, жареную, острую и копченую пищу, молочные продукты, яйца и масло. Рекомендуется сладкий чай, сушки, каши на воде, овощи и фрукты (кроме бананов).
2. **Здоровье:** не следует сдавать кровь при плохом самочувствии, наличии жалоб на здоровье или сразу после перенесенных заболеваний.
3. **Честность:** при заполнении анкеты важно максимально подробно и правдиво отвечать на вопросы о перенесенных инфекциях, операциях, татуировках и посещении зарубежных стран. Скрытие информации может нанести непоправимый вред человеку, которому будет перелита ваша кровь.

Научно доказано, что регулярная сдача крови полезна и для самого донора. Она стимулирует работу органов кроветворения, способствует самообновлению организма и является профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы. Кроме того, доноры регулярно проходят бесплатное медицинское обследование, что позволяет контролировать состояние собственного здоровья.

Роспотребнадзор призывает граждан проявлять социальную ответственность. Стать донором может любой здоровый гражданин РФ старше 18 лет, не имеющий медицинских противопоказаний.

Помните: ваша кровь — это чей-то шанс на жизнь. Сделайте этот шаг осознанно и безопасно!