



Переливання крові дозволяє щороку рятувати мільйони людей. А, здавши кров навіть один раз, ви можете врятувати три життя. Про підготовку до процедури донації крові, про користь для здоров'я та найпоширеніші міфи про донорство розповідаємо разом із найбільшою платформою для донорів в Україні ДонорUA.

Користь для здоров'я

Окрім того, що, здавши кров один раз, можна врятувати три життя, ви ще й отримуєте користь для власного здоров'я. Щоб подивитись перелік медичних закладів, де можна здати кров, натисніть [ТУТ](#).

- Вже одна донорська кров стимулює роботу серця, печінки та селезінки.
- Регулярне донорство знижує ризик розвитку тромбозів та онкологічних захворювань.
- Системні донори загалом менше хворіють і довше живуть, що може бути пов'язано як із користю від самих донорських кровей, так і з тим, що такі люди ведуть здоровіший спосіб життя.
- Донорську кров перевіряють на ВІЛ, сифіліс і гепатити, а перед її здачею у людини перевіряють рівень гемоглобіну та деякі інші показники крові. Тож донорство — гарний спосіб до певної міри контролювати стан свого здоров'я.
- Так званий ефект warm glow, коли людина відчуває радість від зробленої доброї справи — теж про здоров'я, зокрема ментальне.

Як підготуватися до здачі крові

Кров здають у першій половині дня. Перед цим варто добре виспатися, а напередодні — не перевтомлюватися. За 48 годин до донорства не слід вживати алкоголь та медикаменти.

Протягом доби перед здачею крові необхідно дотримуватися нескладної дієти, відмовившись від:

- молочних продуктів;
- яєць;
- жирного м'яса, ковбас, копчених виробів;
- сніків і фастфуду;
- жирних солодощів.

Основа вашого меню мають складати вуглеводи — каші, макарони, картопля (печена або

варена), хліб. Жири краще вживати лише рослинні, м'ясо та рибу — нежирних сортів. Ласувати можна фруктами чи сухофруктами, сухим печивом, солодкими сухариками.

Зранку перед донацією слід легко поснідати — наприклад, кашею на воді та солодким чаєм з печивом. А от каву краще не пити ні перед процедурою, ні після.

Від куріння, якщо ви палите, варто утримуватися 2 години перед здачею крові і 2 години після.

Після донації, за можливості, уникайте суттєвих фізичних навантажень та алкоголю протягом 12 годин, вдосталь їжте і пийте побільше рідини.

ТОП-5 поширених міфів про донорство крові

Міф 1: Після здачі крові люди непритомніють

Правда: Якщо людина не має протипоказань до донорства і правильно підготувалась до процедури, ймовірність виникнення неприємних симптомів після донації дуже низька. Може виникнути короткочасне запаморочення або слабкість. Після процедури варто залишитися у центрі крові на 15-20 хвилин, аби вам надали допомогу в разі необхідності.

Міф 2: Донорство крові допомагає схуднути

Правда: Організм дійсно витрачає деяку кількість калорій на відновлення крові, однак ці енерговитрати не компенсують неправильного харчування та браку фізичної активності. Проте регулярне донорство надихає людей уважніше ставитися до свого здоров'я, наслідком чого може стати нормалізація ваги.

Міф 3: Донором може бути лише людина з ідеальним здоров'ям

Існує ряд протипоказань до донорства крові — деякі хвороби та період відновлення після них, вживання певних ліків тощо. Але є й відносні фактори — скажімо, регулярному донору краще не палити, проте саме по собі куріння не протипоказанням, якщо не призвело до розвитку хвороб. Те ж стосується і зайвої ваги. Більшість людей може здавати кров, хоча остаточне рішення приймає лікар під час попереднього огляду.

Міф 4: Під час донації можна заразитися

Для забору крові використовуються одноразові стерильні системи, тож донор заразитися не може. Отриману кров також перевіряють на ряд захворювань, і в разі виявлення якогось з них — кров утилізують. Тож для реципієнта переливання також є безпечним у цьому плані.

Міф 5: Здавати кров — шкідливо для здоров'я

Часом можна почути, що регулярне донорство крові виснажує організм, але насправді все навпаки. Донації стимулюють відновлювальні процеси в організмі, знижують ризик розвитку онкологічних і серцево-судинних захворювань.

До речі

14 червня в Україні традиційно відзначається Всесвітній день донора крові.

За матеріалами Центру громадського здоров'я