

Мифы и факты о донорстве крови

У вас первая группа крови и она никому не нужна? Обладатели первой группы составляют 40,77% населения Земли. 182 221 991 – это мало?

Где-то на подсознательном уровне мы воспринимаем донорство крови как нечто опасное и придумываем всяческие отговорки, чтобы убедиться в своей правоте. Мы разобрали основные мифы о донорстве крови, чтобы Вы могли сделать правильный выбор или хотя бы понимать процесс.

Сдавать кровь – это долго. Разве потратить один день, чтобы спасти чью-то жизнь – это много? Одной своей кроводачей вы можете спасти трёх (!) человек: одному пойдет ваша кровь, другому – плазма, третьему – тромбоциты.

Перебороть страх перед сдачей крови можно лишь сдав эту самую кровь. Но гордость за то, что твоя кровь спасёт чью-то жизнь, сильнее любого страха. Ваша кровь течет по венам другого человека. Ваша кровь – чья-то жизнь.



МИФ: ЕСЛИ ТЫ ВЕГЕТАРИАНЕЦ, ТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ НЕДОСТАТОК ЖЕЛЕЗА В КРОВИ И НЕВОЗМОЖНОСТЬ БЫТЬ ДОНОРОМ КРОВИ.

Факт: Вегетарианцы могут быть донорами крови. Необходимое количество железа организм получает из внутренних резервов. После сдачи крови организм сам восстанавливает баланс. В норме этот процесс занимает около месяца.

МИФ: СДАВАТЬ КРОВЬ БОЛЬНО.

Факт: Донор ощущает боль от укола иглы. Небольшая болезненность в месте входа иглы — лишь напоминание о хорошем поступке. На самом деле, брать кровь из пальца больнее, чем колоть вену. Такое возможно из-за обилия нервных окончаний на кончиках пальцев.

МИФ: ДОНОР МОЖЕТ БЫТЬ ЗАРАЖЕН ВИЧ ИЛИ ДРУГИМИ ИНФЕКЦИЯМИ ПРИ СДАЧЕ КРОВИ.

Факт: Существует четкая инструкция приема крови от каждого донора. Стерильность — ключевой элемент на всех этапах. Для каждой сдачи крови используется стерильная игла, которую открывают специально для каждого человека и после использования сразу же выкидывают. Использование стерильных расходных материалов и техники ограничивает вероятность заражения.



МИФ: СДАЧА КРОВИ ОТНИМАЕТ МНОГО ВРЕМЕНИ.

Факт: Время, необходимое для одной сдачи крови (вместе с заполнением необходимой документации и предварительными анализами), обычно составляет не более часа.

МИФ: В ОРГАНИЗМЕ ИЗНАЧАЛЬНО НАХОДИТСЯ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ОГРАНИЧЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО КРОВИ. ОДАВАТЬ КРОВЬ – ЭТО НЕНОРМАЛЬНО.

Факт: Во время сдачи из организма донора забирают около 350–450 мл крови. В организме человека достаточно крови, чтобы пожертвовать ее без каких-либо побочных эффектов. После процедуры тело генерирует новую кровь, восполняя отданную.

МИФ: ВОЗРАСТ ЯВЛЯЕТСЯ СДЕРЖИВАЮЩИМ ФАКТОРОМ ДЛЯ ДОНОРСТВА КРОВИ.

Факт: Любой здоровый человек в возрасте от 18 до 60 лет может стать донором крови.

МИФ: ПОЛНЫЕ ЛЮДИ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЕ И, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, МОГУТ СДАТЬ БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО КРОВИ.

Факт: Избыточный вес делает людей менее здоровыми. У людей с избыточным весом априори не может быть больше крови в организме.



МИФ: ПОСЛЕ СДАЧИ КРОВИ УХУДШАЕТСЯ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ.

Факт: Если вы – здоровый человек, то период восстановления после сдачи крови займет день или два. Рекомендуется немного отдохнуть после сдачи крови. Достаточное количество жидкости способно в течение нескольких часов восполнить недостаток ее в организме. После

сдачи тело быстрее генерирует новые клетки. Все эритроциты заменяются в течение 3-4 дней, лейкоциты – в течение 3 недель.

МИФ: ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ПРИНИМАТЬ УЧАСТИЕ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ ИЛИ ЗАНИМАТЬСЯ ИНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПОСЛЕ СДАЧИ КРОВИ.

Факт: Сдача крови не влияет на физические способности индивида. После сдачи выдается рекомендация об избегании тяжелых упражнений или напряженных тренировок на оставшуюся часть дня. Тем не менее, вы можете вернуться к привычной физической нагрузке и спорту уже на следующий день.

МИФ: ПРИЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ ОЗНАЧАЕТ НЕВОЗМОЖНОСТЬ БЫТЬ ДОНОРОМ КРОВИ.

Факт: В зависимости от принимаемых лекарственных препаратов, медикамент означает невозможность сдачи крови в конкретный временной период, хотя чаще всего не будет препятствовать донорству крови. Обязательно проинформируйте медсестру или другой медицинский персонал о принимаемых препаратах.

МИФ: В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ МЕДИКИ МОГУТ ПРОИЗВЕСТИ КРОВЬ ИСКУССТВЕННЫМ ПУТЕМ.

Факт: На сегодняшнем этапе существования человечества кровь может быть получена только от другого человека и не может быть синтезирована искусственным способом.

МИФ: КРОВЬ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СМЕШАННЫХ РАС БЕСПОЛЕЗНА.

Факт: Раса и каста не имеют ничего общего с возможностью быть донором крови. Тип и группа крови – вот что действительно важна.

О ДОНОРСТВЕ КРОВИ В ОБЩЕМ

Для доноров есть лишь два самых больших ограничения: нельзя сдавать кровь, если это может нанести вред самому донору и/или тому, кому будет перелита кровь. К первому относится, например, вес меньше 50 кг. За час до сдачи крови нельзя курить (а лучше и подольше, а ещё лучше – вообще не).

Ряд временных противопоказаний – вакцинация, послеоперационный период, аборт – на определенный срок не позволят вам сдать кровь.

Самые-самые – это почетные доноры. В их ряды может записаться человек, который 40 раз сдал кровь или 60 раз сдал плазму. Почетных доноров всячески оберегают, они получают денежную компенсацию в размере одиннадцати тысяч, льготный проезд и, наверное, чувствуют себя настоящими волшебниками.

Перебороть страх перед сдачей крови можно лишь сдав эту самую кровь. Но гордость за то, что твоя кровь спасёт чью-то жизнь, сильнее любого страха. Ваша кровь течет по венам другого человека. Ваша кровь – чья-то жизнь.

Для того, чтобы помогать людям, совсем не нужны сотни и тысячи долларов. Самое дорогое уже заложено в вас природой. И как зажигая от своей свечи другие свечи вы не теряете ни капли огня, так и делясь кровью вы всё равно обретёте её вновь.