



**14 июня 2024 года – Всемирный день донора крови**

**Спасибо вам, доноры крови!**

**Ежегодно 14 июня весь мир отмечает Всемирный день донора крови. В этот день мы выражаем признательность людям, которые безвозмездно сдают свою кровь, спасая жизни других.**

Каждый день тысячи людей нуждаются в переливании крови. Донорство крови – это не просто благородное дело, но и жизненно важная необходимость. К сожалению, кровь не поддается синтезу, и запасы донорской крови часто истощаются, что ставит жизни людей под угрозу.

**Что нужно знать донору?**

**Перед сдачей крови:**

*1. Вести здоровый образ жизни:*

- Отказаться от вредных привычек (курение, употребление алкоголя).
- Обеспечить полноценный сон и отдых (не приходите после ночной смены).
- Правильно питаться (исключить жирную, острую и копченую пищу накануне и в день донации).
- Избегать значительных физических нагрузок и психоэмоционального перенапряжения.

*2. Быть честным с врачом:*

- Не скрывать информацию о перенесённых заболеваниях, операциях, татуировках, пирсинге.
- Сообщить о случайных половых связях, которые могут привести к заражению ИППП.

### *3. Воздержаться от:*

- Употребления спиртных напитков за 3 дня до сдачи крови.
- Приёма лекарств, влияющих на свёртываемость крови (аспирин, антикоагулянты).
- Посещения стоматолога за 2 дня до сдачи крови.

### *4. Не приходить на сдачу крови при:*

- Простудных заболеваний (насморк, кашель, першение в горле).
- Повышенной температуре.
- Обострении хронических болезней.

### **После сдачи крови:**

#### *1. В течение 2 дней:*

- Пить больше жидкости (соки, чай, вода) – не менее 1,5-2 литров в день.
- Питаться полноценно, включая в рацион богатые белком продукты (мясо, рыба, бобовые).
- Избегать тяжелых физических нагрузок.
- Не употреблять алкоголь.

#### *2. В дальнейшем:*

- Вести привычный образ жизни.
- При необходимости скорректировать рацион, чтобы поддерживать уровень гемоглобина.

Соблюдение всех требований позволит сделать сдачу крови безопасной как для вас, так и для реципиентов. **Помните:** донорство крови – это важный вклад в здоровье людей.

**В рамках проведения Всемирного дня донора крови 14 июня 2024 года будет работать «прямая» телефонная линия с 9:00 до 10:00 по телефону 6-53-79 на Ваши вопросы ответит врач-анестезиолог-реаниматолог (заведующий) отделения анестезиологии и реанимации родильного дома Мамонтов Андрей Владимирович.**

*Отделение общественного здоровья  
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*