

10 мифов о донорстве, в которые пора перестать верить



ИЮНЬ

14





Миф 1

После сдачи крови долго восстанавливаешься.

Нет. Организм восполняет объём крови за 1-2 дня, а клетки — в течение пары недель.

Миф 2

Можно заразиться чем-то через иглу.

Нет. Все инструменты строго одноразовые и стерильные.





Миф 3

Донорство — это больно.

Неправда. Укол длится секунду.
Процедура проходит безболезненно.

Миф 4

Это вредно для здоровья.

Наоборот, у регулярных доноров ниже риск инсультов и сердечных заболеваний.





Миф 5

Женщинам сдавать нельзя.

Можно! Женщины — такие же надёжные доноры, просто у них свои ограничения по частоте сдач, не больше 4 донаций крови в год.





Миф 6

Сдавать можно только кровь.

Неверно! Можно сдавать плазму, тромбоциты и эритроциты — в зависимости от нужд учреждения и особенностей организма.





Миф 7

**У меня редкая группа крови — это плохо.
Это прекрасно! Редкие группы крови
так же необходимы, как и все остальные.**





Миф 8

**Я заболел в детстве —
теперь нельзя сдавать.**

**Возможно, можно! Всё индивидуально.
Многие перенесённые болезни
не мешают стать донором.**





Миф 9

Нужно голодать перед сдачей.

Наоборот! Лёгкий завтрак обязателен, просто без жирного и молочного.





Миф 10

Я готов сдать кровь, но в экстремальном случае.

Регулярно сдающий донор - это донор, кровь которого наиболее безопасна в силу регулярного обследования и наблюдения за состоянием его здоровья. К Регулярным донорам учреждения службы крови могут обратиться в случае экстренных ситуаций.





ДОНАЦИЯ КРОВИ



ПЕРЕД КРОВОДАЧЕЙ

72 ЧАСА



НЕ ПРИНИМАЙТЕ
АСПИРИН И
АНАЛЬГЕТИКИ

48 ЧАСОВ



ВОЗДЕРЖИТЕСЬ
ОТ ПРИЁМА
АЛКОГОЛЯ

24 ЧАСА



ИЗБЕГАЙТЕ
ЖИРНОЙ ПИЩИ

1 ЧАС



ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



ХОРОШО
ВЫСПИТЕСЬ



ПОСЛЕ КРОВОДАЧИ

15 мин



РАССЛАБЬТЕСЬ

4 ЧАСА



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ

24 ЧАСА



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ
ФИЗИЧЕСКОЙ
НАГРУЗКИ

48 ЧАСОВ



ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ



Польза донорства для здоровья



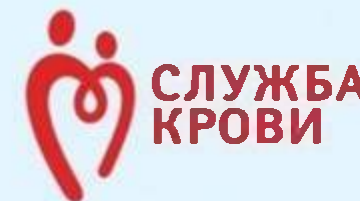
Снижает риск
болезней сердца



Помогает
контролировать вес



Стимулирует
обновление крови



СТАТЬ ДОНОРОМ

Донором крови может стать абсолютно любой здоровый гражданин РФ, если он старше 18 лет и не имеет противопоказаний к донорству.

1. Донор, регулярно сдающий кровь, имеет постоянный контроль над своим здоровьем.

2. Регулярные кроводачи приучают организм быстрее восстанавливаться после кровопотери, поэтому собственные критические ситуации переживаются легче.

3. Регулярное донорство повышает иммунитет.

4. У донора крови продолжительность жизни на 5 лет больше.

5. После сдачи крови происходит усиленное деление клеток крови, появляются новые, более молодые, организм обновляется, омолаживается, а это - профилактика болезней сердца и сосудов, иммунной системы.

РЕШЕНИЕ О ДОПУСКЕ И ВИДЕ ДОНАЦИИ ПРИНИМАЕТ ВРАЧ-ТРАНСФУЗИОЛОГ ПРИ ОСМОТРЕ, СОБЛЮДАЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ ДОНОРУ.

КОМУ И КОГДА НЕОБХОДИМА ДОНОРСКАЯ КРОВЬ?



ПОМОЩЬ ПРИ РОДАХ



ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ



ПОДДЕРЖАНИЕ ЖИЗНИ
БОЛЬНЫХ ГЕМОФИЛИЕЙ



СРОЧНЫЕ ОПЕРАЦИИ



СПАСЕНИЕ ПОСТРАДАВШИХ
В ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЯХ

КРОВЬ - ЭТО БЕСЦЕННЫЙ ДАР ПРИРОДЫ. СЕГОДНЯ ЗАМЕНИТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ КРОВЬ ИСКУССТВЕННОЙ НЕВОЗМОЖНО.

ДЛЯ МНОГИХ БОЛЬНЫХ ДОНОРСКАЯ КРОВЬ - ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ ШАНС ВЫЖИТЬ И ВЫЗДОРОВЕТЬ.



ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ БОЯТСЯ БЫТЬ ДОНОРАМИ?

- ПОТОМУ ЧТО НЕ ЗНАЮТ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ
- ПОТОМУ ЧТО НЕ ЗНАЮТ, ЧТО ЭТО ТАК ВАЖНО
- ДУМАЮТ, ЧТО ЭТО ВРЕДНО
- БОЯТСЯ БОЛИ
- БОЯТСЯ ЗАРАЗИТЬСЯ
- НЕ ЗНАЮТ, МОГУТ ЛИ БЫТЬ ДОНОРАМИ

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ДЛЯ ТЕБЯ?

ДОНОРСТВО - ЭТО ПРОЯВЛЕНИЕ ДОБРОТЫ.

ДОНОРСТВО - ЭТО **ВЗАИМОПОМОЩЬ**: СЕГОДНЯ ТЫ СПАС КОМУ-ТО ЖИЗНЬ, А ЗАВТРА КТО-ТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ И ТВОИМ БЛИЗКИМ.

НАЛИЧИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ДОНОРСТВУ КРОВИ НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД В РАЗВИТИЕ ДОБРОВОЛЬНОГО ДОНОРСТВА КРОВИ! СТАВ «ВОЛОНТЕРОМ» ВЫ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ, КАК ПОМОЧЬ ДОНОРСКОМУ ДВИЖЕНИЮ. СПАСАЙТЕ ЖИЗНИ ВМЕСТЕ СО СЛУЖБОЙ КРОВИ!

УЗНАЙ БОЛЬШЕ О ДОНОРСКОМ ДВИЖЕНИИ НА САЙТЕ www.yadonor.ru, А ТАКЖЕ НА ОФИЦИАЛЬНЫХ СТРАНИЦАХ ЦЕНТРА КРОВИ: www.akck.zdravalt.ru;

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ БЫТЬ ДОНОРОМ КРОВИ

ОТВОД ОТ ДОНОРСТВА НЕЗАВИСИМО ОТ ДАВНОСТИ ЗАБОЛЕВАНИЯ И РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕЧЕНИЯ:

- все гемотрансмиссивные заболевания, т.е. передаваемые через кровь (СПИД, сифилис, ВИЧ-инфекция, перенесенные или имеющиеся вирусные гепатиты, туберкулез)
- заболевания крови
- психические заболевания
- алкоголизм и наркозависимость
- злокачественные новообразования
- отсутствие органа (желудок, почка, желчный пузырь, селезенка, яичники, матка и пр.)
- тяжелые заболевания внутренних органов (гипертоническая болезнь (высокое артериальное давление), ишемическая болезнь сердца, порок сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, близорукость более 6 диоптрий)

ВРЕМЕННЫЙ ОТВОД ОТ ДОНОРСТВА - ДО ИСТЕЧЕНИЯ ОПРЕДЕЛЕННОГО СРОКА:

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЧИНЫ:

- ангина, грипп, ОРВИ - 1 месяц с момента выздоровления
- прививки - 10 дней
- удаление зуба - 10 дней
- нанесение татуировки или пирсинг - 1 год
- операция - 6 мес.
- употребления алкоголя - 2 дня

Для женщин:

- во время беременности
- после рождения ребенка - 1 год
- после прерывания беременности - 6 мес.
- во время менструации и в течение 5 дней после ее окончания

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К КРОВОДАЧЕ

- 1 ЗА ДЕНЬ ДО СДАЧИ ИСКЛЮЧИТЬ ЖИРНУЮ, ЖАРЕНУЮ, ОСТРУЮ И КОПЧЕНУЮ ПИЩУ, АЛКОГОЛЬ
- 2 ПЕРЕД СДАЧЕЙ КРОВИ ВАЖНО ХОРОШО ВЫСПАТЬСЯ, ОТДОХНУТЬ
- 3 В ДЕНЬ СДАЧИ УТРОМ ЛЕГКИЙ ЗАВТРАК
- 4 ЗА ЧАС ДО СДАЧИ КРОВИ НУЖНО ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ
- 5 ПЕРЕД ПРОЦЕДУРОЙ ДОНОР ПОЛУЧАЕТ СОК

АДРЕС УЧРЕЖДЕНИЯ СЛУЖБЫ КРОВИ:

ОГБУЗ «Костромская областная станция переливания крови»

Донорский пункт.

г.Кострома

Проспект Мира 106

ПН-ПТ 8-00 -12-00



ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



16 апреля 2026 года

с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:

«Вопросы донорства»

ответит:

Мотылева Евгения Андреевна

заведующая донорским отделением

ОГБУЗ

«Костромская областная

станция переливания крови»

8-800-450-03-03

1

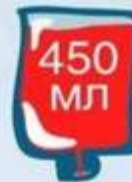


5,5 л.

В среднестатистическом организме взрослого человека содержится приблизительно 5,5* л. крови.

2

За одну процедуру сдачи крови у донора извлекаю не более 450 мл крови. Поэтому это не опасно для здоровья и не вызывает дискомфорта.



2



В мире ежегодно производится более 85 млн кроводач. В России ежегодно переливание крови делают 1,5 млн граждан.

3



Быть донорами могут 10 –15% населения, но фактически людей, сдающих кровь, в десять раз меньше.

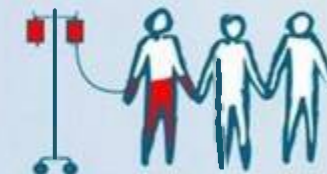
5



В среднем, для одного реципиента нужны три донора цельной крови.

ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ДОНОРСТВЕ КРОВИ?

4



У каждого третьего жителя Земли в течение жизни возникает потребность в переливании донорской крови.

15 минут



6

Забор цельной крови у одного донора длится 15 минут.

7

Всемирный день донора крови — 14 июня.



может только Человек

10

СДАВАТЬ КРОВЬ НЕ БОЛЬНО.



Для того чтобы узнать свои ощущения от укола иглы, достаточно ущипнуть кожу на внутренней поверхности локтевой области.

8

Сдача крови обладает стимулирующим эффектом.

Организм быстрее восстанавливается в результате кровопотери, поэтому доноры, в большинстве своем, активные и жизнерадостные люди.

9

Во время сдачи крови невозможно заразиться

никакими инфекциями: все используемые расходные материалы и инструменты – только одноразового применения и гарантируют донору абсолютную безопасность.

