

Быть ли ДОНОРОМ?!

Многие доктора уверяют, что польза донорства для организма неопровержима. Во многих цивилизованных странах это стало неотъемлемым атрибутом здорового образа жизни, сродни правильному питанию или занятиям физкультурой. Что нужно знать о донорстве, чтобы понимать его значимость, расскажет наша статья.

Польза донорства

Специалисты в области медицины полагают, что регулярная сдача донорской крови обеспечивает человеку профилактику заболеваний иммунной системы. В данном случае речь идет о накопительных заболеваниях, вызванных расстройством обмена веществ, к которым относится подагра, атеросклероз, а также расстройстве функционирования поджелудочной железы, желудка и печени. Исследователи также доказали, что систематическая сдача крови для переливания больным способна уменьшить вероятность возникновения сердечно-сосудистых патологий, поскольку излишек крови и ее компонентов постепенно дают большую нагрузку на сосуды и сердце.

Звучит странно, но донорство может стать хорошей профилактикой внезапного кровотечения. Организм, привыкший активно вырабатывать новую кровь, сможет быстрее восстанавливать силы. Ведь одной из причин большей продолжительности жизни женщин как раз являются систематические кровопотери в виде менструации.

Стоит принять во внимание, что донор в большинстве случаев испытывает колоссальный всплеск положительных эмоций. К тому же еще один существенный бонус – диагностика организма перед сдачей донорской крови проводится абсолютно бесплатно.

Как себя вести донору после сдачи крови

Нужно полноценно отдыхать и питаться. Не случайно донорам на работе положен официальный отгул в день сдачи крови. Для восстановления полного объема и состава крови организму человека удастся максимум за пару недель.

Как часто разрешено сдавать донорскую кровь

Мужчина может жертвовать свою кровь на благие дела до пяти раз в год, а женщина – до четырех раз в год.

Кому разрешено быть донором

Донором может стать здоровый человек независимо от половой принадлежности возрастом в пределах 18-60 лет. Вес донора должен быть пятьдесят и более килограммов, а постоянная температура тела донора должна быть до 37 градусов по Цельсию. Допустимые показатели систолического давления в пределах 90-160 единиц, а диастолического – 60-100 единиц. Частота пульса – 50-100 ударов в минуту.

К процессу сдачи донорской крови допускаются люди строго после консультации терапевта и трансфузиолога, а также обследования организма.

Список противопоказаний к донорству

Различают абсолютные и временные противопоказания к допуску человека в ряд доноров, в зависимости от заболевания или иной причины.

Абсолютные противопоказания

СПИД, ВИЧ, сифилис, вирусные гепатиты, туберкулез, бруцеллез, сыпной тиф, лепра, эхинококкоз, онкология, заболевания кровеносной, нервной и сердечно-сосудистой систем, эмфизема легких, бронхиальная астма, обструктивный бронхит, хронические заболевания печени, калькулезный холецистит, цирроз печени, язва желудка и 12-перстной кишки, мочекаменная болезнь, диффузные и очаговые поражения почек, патологии эндокринной системы с выраженным расстройством функциональности и обмена веществ, высокая миопия (от 6 Д), полная слепота, острые и хронические тяжелые гнойно-воспалительные болезни ЛОР-органов, псориаз, эритродермия, экзема, пиодермия, сикоз, красная волчанка, пузырьчатые дерматозы, грибковые поражения внутренних органов и кожного покрова, острый и хронический остеомиелит, гнойничковые заболевания кожи, оперативные вмешательства в

случае резекции органа или же, наоборот, трансплантации (замены пораженных органов и тканей).

Временные противопоказания

Трансфузии крови или ее составляющих, оперативные вмешательства, в том числе абортное прерывание беременности, татуирование или иглотерапия донора, пребывание в загранкомандировках на протяжении более 2 месяцев подряд, пребывание в эндемичных по малярии странах субтропического и тропического климата более 3 месяцев, малярия в анамнезе при отсутствии симптомов и отрицательных результатов иммунологических тестов, близкий контакт с больными гепатитами, брюшной тиф после недавнего выздоровления, грипп, ОРВИ, ангина, экстракция зуба, вегетососудистая дистония, острые или хронические воспалительные процессы в состоянии обострения, период менструации, беременности и лактации, аллергия в состоянии обострения, недавно сделанные прививки, прием лекарственных препаратов или спиртосодержащих продуктов. На каждый из этих и других возможных причин люди временного не допускаются к донорству. Более подробную информацию можно узнать, если записаться на прием к врачу-гематологу.

Вред донорства

Донорство, бесспорно, дело необходимое и благородное. Но любое вмешательство в человеческий организм (особенно на таком уровне) далеко не так просто, как кажется многим. Как бы то ни было, каждый из видов донорства (крови, кожи, внутренних органов и пр.) таит определенные риски как для донора, так и для получателя (реципиента).

Риск для получателя. Многие люди, а также их родственники переживают, что при заборе крови их могут заразить какой-то болезнью. На самом же деле заразиться вероятнее получателю крови. Ведь для взятия крови в употреблении должны быть только одноразовые инструменты и расходные материалы. А вот реципиент получает чью-то кровь. К примеру, при тяжелых родах нельзя использовать донорскую кровь человека, который менее чем

за 2 дня до ее сдачи употреблял алкоголь или курил сигареты. Иначе новорожденный рискует получить отравление организма. Наибольший риск заражения чем-либо при переливании им донорской крови имеют люди с ослабленным иммунитетом.

Риск для донора. Следует еще раз отметить, что при соблюдении правил сдачи крови отрицательные последствия для здоровья донора минимальны.

Подытоживая все сказанное, видно, что польза от донорства крови очевидна, а риски заражения инфекционными и прочими заболеваниями – сведены к нулю.

Помощник врача – гигиениста отделения общественного здоровья Анжела Русакович