

## МЫ С ТОБОЙ ОДНОЙ КРОВИ



Фото: [www.st-vedomosti.ru](http://www.st-vedomosti.ru)

Как-то возле Ставропольской краевой станции переливания крови я увидел большую очередь. Люди толпились прямо на улице возле входа в медицинское учреждение и весело разговаривали между собой. Глаза их лучились каким-то особым внутренним светом. Складывалось впечатление, что только им, тем, кто пришел сюда сдать кровь, ведома какая-то особая тайна. И узнать ее невозможно тому, кто не принадлежит к их «касте».

Все знают, кто такой донор. Это никакая не профессия, не работа, не ремесло, тем не менее этими людьми гордится вся наша страна. Ведь они дарят другим очень ценное - часть себя. То, что не выработать никакими технологиями, не купить в магазине - свою кровь. Не случайно слово «донор» произошло от латинского *donare*, означающее «дарить». В данном случае - дарить жизнь другому человеку.

### «Ваша кровь только что спасла жизнь человеку»

В Ставрополе не так давно заработал волонтерский проект «**Добрый донор**», созданный группой местных студентов. Мы поговорили с лидером этой неформальной организации Ангелиной Решетняк. Девушка учится в одном из вузов краевого центра и сумела объединить вокруг себя таких же равнодушных, как и она сама, парней и девушек.

### - Скажите, Ангелина, почему вы решили стать донором?

- Сама я уроженка одного из небольших городов Ставрополья. В 2015 году, когда поступила в университет, обратила внимание, что в Ставрополе есть огромное количество людей, нуждающихся в какой-либо помощи. Тогда же я стала активно принимать участие в различных волонтерских акциях и мероприятиях. В ноябре прошлого года вступила в волонтерский отряд «**Доброволец**», действующий в нашем учебном заведении, и сразу поняла, что это теперь моя вторая семья. Ведь здесь я обрела друзей, поддержку и уверенность в своих силах.

Тогда же я узнала, что многим медицинским учреждениям нужна кровь и где ее можно сдать. Но у меня был страх перед этой процедурой. То есть у меня первое время было двойственное чувство. С одной стороны, я понимала всю важность этого дела, его пользу для общества. А с другой - боялась. Однако мне удалось перебороть свои страхи. И как только я впервые сдала кровь, все мои фобии сразу развеялись...

И вот тогда я почувствовала гордость. Особенно когда получила первое смс-сообщение с содержанием: «**Ваша кровь только что спасла жизнь человеку**». В этот момент меня переполняла гордость, я была искренне рада и счастлива, что сегодня мой первый шаг к спасению человеческих жизней сделан. Я поняла, насколько донорство полезно для окружающих и тебя самого...

### - А как удалось создать волонтерское движение «Добрый донор»?

- Будучи уже студенткой третьего курса, я решила, что многие, как и я в первое время, просто испытывают страх перед донорством. Им нужна коллективная поддержка и человек, способный развеять их страхи. Рассказав о своем проекте отряду «**Доброволец**», я тут же получила поддержку не только от его участников, но и от руководства своего вуза. Я решила назвать свой проект «**Добрый донор**». Этим я подчеркнула важность и значимость донорства.

Таким образом, первый шаг был сделан, а вторым стали договоренности о сотрудничестве со Ставропольской краевой станцией переливания крови. Там я познакомилась с врачом Татьяной Северенко, которая поддержала мой проект. Стартовал он в январе этого года. Тогда собралось 12 студентов, желающих стать донорами. Многие ребята оставили в моем дневнике записи своих первых эмоций сразу после сдачи крови. Я зачитаю некоторые из них:

«Я сдаю кровь, потому что есть люди, которым она необходима. Участвую в этом впервые, мне было страшно, но желание помочь оказалось сильнее. Все прошло отлично, замечательный персонал и очень хорошие ребята, которые сдавали кровь вместе со мной. Пользуясь случаем, призываю всех поддержать это мероприятие. Ведь именно ваша кровь может спасти чью-то жизнь», - написала в тот день студентка Даниэла Сидоренко.

«Этот проект мне очень понравился, так как я сам всегда поддерживал идею помощи людям. Так и стал участником акции. Сегодняшняя сдача крови прошла успешно, персонал отнесся к нам внимательно и с добротой. Кровь сдавал уже второй раз и планирую продолжить», - прокомментировал свои эмоции Василий Набока.

А вот заведующая отделом комплектования донорских кадров Татьяна Северенко отметила, что когда она сама еще

была студенткой, не могла без боли смотреть на пациентов, находящихся между жизнью и смертью. И вот эта такая тонкая грань стала для нее призывом стать донором. Ведь каждый день она видела людей, нуждающихся в крови.

#### **- И на каком этапе развития уже ваш проект?**

- Сдача крови в рамках нашего проекта будет проходить каждую последнюю пятницу месяца и каждый раз собирать не менее 10 доноров. Поддержать нас сможет любой желающий независимо от того, был ли он донором ранее. Команда проекта поможет ему подготовиться к сдаче крови, предоставив всю информацию о требованиях, и обеспечит поход в составе команды без очереди. Мне хочется пригласить ставропольцев присоединиться к нам. Знайте, что, возможно, именно ваша кровь уже 2 марта сможет спасти чью-то жизнь. Приходите к нам, донорство - это доброе дело, которое приносит огромную пользу как вам самим, так и другим людям.

#### **- Так как же стать донором?**

- Для начала необходимо набраться смелости и прийти на Станцию переливания крови. Или в районную больницу, если вы проживаете не в краевом центре. Естественно, человеку, решившемуся сдать кровь, необходимо будет пройти небольшое медицинское обследование. После регистрации и заполнения анкеты он сдает кровь из пальца на анализ и осматривается врачом. Все это происходит непосредственно на донорском пункте и не занимает много времени.

#### **- Что же получим мы в конечном итоге, если решимся на кровееотдачу? Кроме осознания своего вклада в жизнь нашего общества, конечно.**

- Благодаря донорству, происходит активизация системы кроветворения - клеток красного костного мозга - и стимуляция иммунитета. Также происходит некоторая разгрузка органов, участвующих в утилизации умирающих эритроцитов, селезенки и печени. Повышается устойчивость организма к кровопотере при различных травмах или операциях. Стимулируется кроветворение, самообновляется организм. Происходит профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, болезней иммунной системы, атеросклероза, нарушений пищеварения, деятельности печени, поджелудочной железы. Выводится избыток крови и ее элементов, если он есть, из организма.

#### **- А что не рекомендуется делать донорам?**

- Вечером, накануне сдачи крови, нельзя есть жареное, жирное, острое, копченое, а также молочные продукты и яйца. Нельзя употреблять алкоголь менее чем за двое суток до процедуры. Нельзя принимать анальгетики и аспирин, а также содержащие их лекарства менее чем за трое суток до процедуры. Потому как эти вещества ухудшают свертываемость крови. Курить менее чем за час до процедуры. Сдавать кровь натощак. В день сдачи крови рекомендуется съесть низкокалорийный углеводный завтрак или выпить сладкого чая. Нельзя сдавать кровь при недомогании. Например, испытывая озноб, головокружение, головную боль, слабость.

#### **- А что рекомендуется делать после процедуры сдачи крови?**

- Воздерживаться от тяжелых физических и спортивных нагрузок до конца дня. В течение двух суток после сдачи крови полноценно питаться и выпивать не менее двух литров жидкости в день. Для восстановления давления, если это необходимо, рекомендуется употреблять следующие продукты: шоколад, кофе, гематоген.

#### **- Что может помешать стать донором?**

- В первую очередь различные болезни. Такие как гепатиты, СПИД, носительство ВИЧ-инфекции, сифилис, псориаз, экземы, полное отсутствие слуха и речи, полная слепота, злокачественные новообразования, наркомания, алкоголизм. К абсолютному противопоказанию приводят также оперативные вмешательства по поводу резекции или трансплантации любых органов, трансплантации любых тканей.

А к временному отводу от донорства приводит, например, нанесение татуировок или прокалывание ушей, прививки, некоторые инфекционные заболевания, в том числе ОРВИ, оперативные вмешательства, в том числе аборт. Период беременности и лактации. При наличии у донора противопоказаний, не вошедших в данный перечень, вопрос о допуске к донорству решается врачом-трансфузиологом или соответствующим специалистом.

#### **- Как же проверяют потенциального донора?**

- Каждого, пришедшего сдавать кровь, тщательнейшим образом осматривают дерматолог, венеролог, терапевт. По компьютерной базе данных проверяются контакты с больными гепатитом, болел ли человек венерическими заболеваниями. Например, переболевшие гонореей допускаются к сдаче крови только по истечении пяти лет после излечения.

#### **- В народе до сих пор бытует мнение, что ни одна сдача крови для донора не бывает безвредной. Мол, зрение ухудшается, печень, почки и селезенка страдают, и прочее, прочее.**

- Все эти суждения не имеют под собой оснований. Наоборот, существуют даже медицинские показания для сдачи крови. Полезно кровопускание для лиц с повышенным артериальным давлением, женщинам во время климактерического периода. В пользу сдачи крови говорит и тот факт, что начиная со средних веков и до нашего столетия многие заболевания лечили именно кровопусканием. Сейчас широко пропагандируется гирудотерапия - лечение пиявками, которое, по сути, то же кровопускание, приносящее пользу организму.

В пример могу привести один случай, когда донорство спасло мужчине жизнь. Из-за внезапно открывшегося желудочного кровотечения молодой человек, почетный донор, потерял много крови. Шансов выжить у мужчины практически не было, уверяли опытные медики, если бы не многолетнее донорство. Привыкший к регулярным потерям крови, организм быстро мобилизовал свои силы. Включился тот самый компенсаторный механизм. Больной вскоре пошел на поправку.

#### **- Какие на сегодняшний день действуют льготы, предоставляемые донору?**

- В день сдачи крови и ее компонентов, а также в день медицинского обследования работник, являющийся донором, освобождается от работы на предприятии, в учреждении, организации независимо от форм собственности с сохранением за ним среднего заработка за эти дни. Военнослужащий, являющийся донором, освобождается от несения нарядов, вахт и других форм службы.

После каждого дня сдачи крови и ее компонентов донору предоставляется дополнительный день отдыха с сохранением за ним среднего заработка. Указанный день отдыха по желанию донора может быть присоединен к ежегодному отпуску или использован в другое время в течение года после дня сдачи крови и ее компонентов. Два выходных дня предоставляются и студенту - день сдачи крови и последующий. Также донор обеспечивается бесплатным питанием за счет средств краевого бюджета.

#### **- Ангелина, спасибо за интервью.**

#### **Подводя итоги...**

Сегодня ситуация складывается таким образом, что человеку в любой момент может понадобиться донорская кровь. По

статистике, каждый третий в течение своей жизни нуждается в переливании крови. И сегодня вы можете стать донором и помочь ближним. Без переливания донорской крови и ее компонентов невозможно вылечить детей и взрослых с заболеваниями крови, с онкологией. Донорская кровь нужна жертвам аварий и террористических актов, хирургическим больным, беременным женщинам, людям, перенесшим ожоги и травмы.

У донора, конечно, есть и свои обязанности. К ним относятся такие, как обязательность предъявления паспорта или иного документа, его заменяющего. Нужно сообщить врачу о перенесенных инфекционных заболеваниях, о контакте с инфекционными больными, о пребывании на территориях, где существует угроза возникновения или распространения массовых инфекционных заболеваний, об употреблении наркотических средств или психотропных веществ, о вакцинациях или хирургических вмешательствах, в том числе родах, если они произошли в течение года до даты сдачи крови или ее компонентов.

Ну и, конечно же, сегодня активных доноров, этих бескорыстных людей, с особой заботой поощряет государство. Граждане, бесплатно сдавшие кровь 40 и более раз или плазму крови 60 и более раз, награждаются нагрудным знаком «**Почетный донор России**». Они имеют определенные льготы. Это право на внеочередное лечение в государственных или муниципальных организациях здравоохранения, первоочередное приобретение по месту работы или учебы путевок для санаторно-курортного лечения, ежегодный оплачиваемый отпуск в удобное для них время года, ежегодную денежную выплату.

Так что решать - становиться или нет донором, конечно же, вам, читатели. Но я после беседы с Анжелиной обязательно приму участие в ближайшей акции по сдаче крови. Ведь донорство приносит и моральное удовлетворение. Приятно осознавать, что твоя кровь - это чья-то спасенная жизнь. Может, даже твоего знакомого, друга, родственника. От несчастья ведь никто не застрахован.

**Андрей СОБОЛЕВ.**

**Источник:** [Ставропольские ведомости](#)

**13.02.2018 12:21**