

Стать донором просто

Екатерина СПИРИДОНОВА

В модельной библиотеке Камышина состоялась открытая лекция «Школа молодого донора «Я – донор 34!». В наш город прибыли представители Центра молодёжной политики Волгоградской области и Волгоградской региональной молодёжной добровольческой общественной организации «Участие». Они рассказали студентам о донорском движении, медицинских аспектах сдачи крови и о том, как писать о донорстве в социальных сетях. Ребята, в свою очередь, смогли применить полученные знания в квиз-игре.

♥ Научат спасать

В ходе встречи представители молодёжного донорского движения Волгоградской области в доступной и интересной форме рассказали камышинским студентам обо всех тонкостях донорства.

Для любого взрослого здорового человека (кровь можно сдавать с 18 лет) процесс донации абсолютно безопасен и не наносит вреда организму. Напротив, сдача крови или её компонентов полезна: это в пять раз снижает риск инфаркта и ин-



Представители донорского движения в доступной и интересной форме рассказали камышинским студентам обо всех тонкостях процедуры

сульта, улучшает обмен веществ и стимулирует кроветворную систему.

Важно знать, что при донорстве крови или её компонентов невозможно заразиться гепатитом, ВИЧ или другими инфекциями. Все инструменты, иглы и системы переливания, используемые при донации, одноразовые. Упаковка с инструментами вскрывается в присутствии донора, а после применения её содержимое сразу утилизируется. Стандартная доза при донации – 450 мл крови (это примерно 10% от общего объёма).

Оказывается, к её сдаче необходимо готовиться определённым образом. Нака-

нуне и в день донации запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копчёную пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в том числе растительное), шоколад, орехи и финики. Натощак сдавать кровь не нужно!

За 48 часов до визита на станцию переливания нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа – принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики. Утром нужно легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой донору положен сладкий чай. Также за два часа до сдачи крови следует воздержаться от курения. Не стоит

сдавать кровь после ночного дежурства или просто бессонной ночи. Не планируйте донацию непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.

♥ Нас станет больше

– Мы продолжаем реализацию нашего регионального проекта, который направлен на популяризацию донорства среди молодёжи, – делится координатор молодёжного донорского движения Волгоградской области Евгений Спирина. – Мы рассказываем ребятам о том, как стать донором крови, какие существуют противопоказания для донации и каким образом ещё можно поучаствовать в этом добром деле, если по определённым причинам сдавать кровь не представляется возможным. Мы посетим все города Волгоградской области, где действуют филиалы регионального Центра крови. Волонёрское донорское движение сейчас достаточно развито. В каждом учебном заведении города-героя есть свои отряды. Камышин тоже в этом плане не отстаёт, здесь большая команда людей, постоянно сдающих кровь. Наша цель – сделать движение ещё более массовым, а для этого важно правильно доносить информацию о целях и всех его тонкостях, развеивать мифы, которых достаточно много. Например, люди ошибочно полагают, что донорство – это больно и долго. На самом деле, сдача крови – безопасная, безболезненная манипуляция, которая отнимет у вас не больше часа. Но при этом вы спасёте чью-то жизнь.

Сейчас в рамках этой встречи мы готовы обменяться опытом с действующими донорами и привлечь новых ребят. Приготовили для всех подарки с соответствующей символикой: кружки, свитшоты, шоперы. Но всевозможные бонусы этого доброго дела второстепенны. В первую очередь донорство должно быть добровольным, то есть порывом, идущим от чистого сердца.