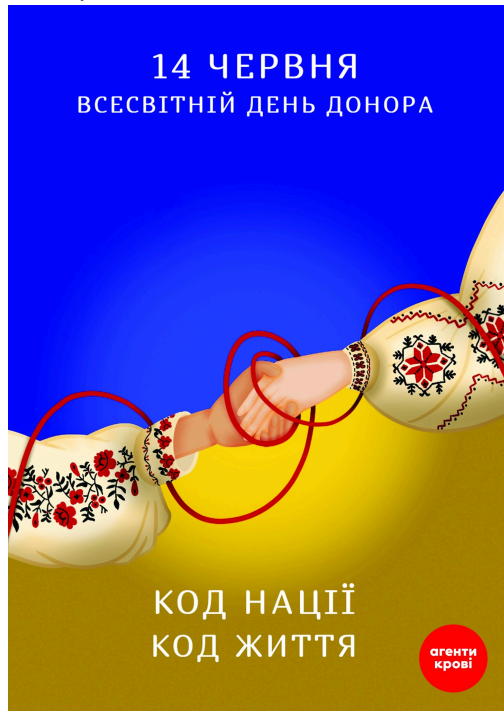


# Червоне то любов. Чому донорство крові під час війни стало ще однією лінією оборони України

Переглядів: 1458

14 червня 2022



14 червня у всьому світі відзначають **День донора крові**. Зазвичай він передбачає обширну інформаційну кампанію та заклик до дії, але цьогоріч вторгнення Росії на територію України суттєво змістило акцент. Багато чоловіків приєдналися до складу Сил оборони, через що не можуть здавати кров, хоча саме вони роками були регулярними донорами та закривали потребу у крові. Зараз вони захищають країну від ворога.

Під час воєнних дій відколи історія пам'ятає кровопролитні війни донорська кров була ледь не єдиним способом врятувати бійця, який зазнав поранення з масивною крововтратою у наслідку.

В реаліях сьогодношньої війни, де ворог переважає у силі та техніці, ми, українці в тилу, повинні робити все від нас залежне, аби зберегти життя кожному бійцю. Крім того, варто не забувати й про цивільних, які стають жертвами ракетних та артилерійських ударів - їм необхідна донорська кров.

З цього моменту й надалі українці повинні формувати у своїй спільноті та громаді культуру регулярного та безоплатного донорства крові.

Саме такою діяльністю уже сім років займаються «Агенти крові». Зокрема від початку війни вони координували донорів у семи ключових центрах крові та продовжують щодень купувати кровоспинні засоби для ЗСУ.

Засновниця «Агентів» Олена Балбек розповіла про те, хто може бути донором крові, які є основні протипоказання і чому важливе саме регулярне донорство крові (хоча б двічі на рік).



### Хто може бути донором крові

Донором крові може бути українець чи українка у віці від 18 до 60 років. Мінімальна вага для допуску становить 50 кг, але деякі центри підвищують межу до 60 кг. Також донорами можуть бути іноземці, які мають посвідку на постійне проживання в Україні.

Далі у вас не має бути **постійних** або **тимчасових** протипоказань до донорства.

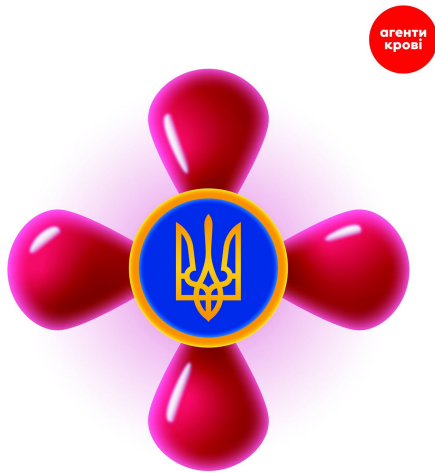
Якщо усе в порядку, тоді оберіть собі зручний день донації та почніть підготовку до неї.

### Як підготуватися до донації

За три дні до донації відмовтеся від прийому анальгетиків і аспірину, а також ліків, що їх містять (ці речовини погіршують зсідання крові). Не вживайте алкоголь за 48 годин до здавання крові. Виключити із раціону жирну, смажену, копчену, молочну їжу та соління.

Обов'язково виспіться і з'їжте легкий сніданок (солодкий чай, дієтичне печиво, каша на воді). Не куріть за годину до здавання крові. Не приходьте здавати кров, якщо відчуваєте нездужання (озноб, запаморочення, головний біль, слабкість).

Під час огляду лікарем перед донацією відверто відповідайте на запитання і не приховуйте інформацію про вживання ліків, алкоголю, наркотичних речовин і перенесені захворювання.



**Донорство – це  
ще одна лінія оборони  
України**

World Blood Donor Day

©Назар Паламарко 2022

### **За день до здачі крові НЕ можна вживати:**

- жирну, смажену та гостру їжу,
- копчені та молочні продукти,
- яйця,
- масло.

### **У день здачі крові вранці потрібно повністю виключити:**

- всі молочні продукти,
- яйця,
- банани, горішки, соєве молоко, цитрусові,
- м'ясні продукти (ковбаса, сосиски).

Навіть найменший шматочок сиру, кава з молоком або вершками, бутерброд з 5 грамами вершкового масла, знежирений йогурт, банан або одне яйце вплинуть на аналіз крові.

Вранці доречно снідати кашею на воді, чаєм з печивом, крупами, стравами з овочів.

### **Скільки крові у вас заберуть**

Стандартні гемакони розраховані на 450 мл та додаткові 25 мл для аналізів. Якщо у вас мінімальна вага (50 кг), тоді лікарі рекомендують здавати 350 мл (+25 на аналізи).

Ви також можете здавати кров, якщо не знаєте яка у вас група. У центрі крові під час попереднього аналізу вам визначать усю ідентифікацію крові.



### Де здавати кров

На сайті Donor.ua наявний [перелік усх центрів крові](#) по Україні.

“Водночас запрошуємо вас здати кров у супроводі Агентів крові. Ми чергуємо у трьох центрах крові у столиці: це Охматдит, Інститут Амосова та Інститут серця. Більше інформації вам розкаже наш [чат-бот Плазма](#)”, - ділиться Олена.

### Чому важливе регулярне донорство

Здача компонентів крові (плазми наприклад) потребує повторної донації, аби перевірити вашу кров через 6 місяців після першої кроводачі і переконатися, що вашу плазму можна безпечно використовувати. До цього плазму заморожують на 6 місяців і не використовують її аж до моменту наступної вашої кроводачі. Таким чином саме регулярне донорство дозволяє безперебійно використовувати зарезервовані запаси крові.

### Який інтервал між донаціями

Перерва між донаціями цільної крові становить 60 днів і для чоловіків, і для жінок, а між донаціями плазми чи тромбоцитів 14 днів для будь-якої статі.

Після п'яти регулярних донацій рекомендовано зробити перерву не менше 3 місяців. Якщо ви здали цільну крові, то на донацію плазми або тромбоцитів можна йти через 30 днів.

Варто пам'ятати, що кров потрібна завжди, особливо в умовах воєнного стану. У медичній практиці є дуже багато ситуацій, зокрема непередбачуваних, де потрібне переливання крові і жоден з нас не застрахований від імовірності стати цим пацієнтом. Працюючи на випередження, найкраще що ви можете зробити це здати кров у тилу, аби більше бійців Сил оборони повернулися з фронту живими.

