

# КАК СТАТЬ ДОНОРОМ?



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ  
ГАОУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» 620144, г. Екатеринбург ул. 8 Марта 78а/2, [profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)

## **Как стать донором?**

Стать донором крови может практически любой здоровый человек, если он старше 18 лет, не имеет противопоказаний к донорству, а его вес больше 50 кг. Однако для обеспечения безопасности компонентов донорской крови для пациентов все же предъявляются некоторые требования.

Постоянным противопоказанием является наличие таких серьезных заболеваний, как инфекционные и паразитарные болезни, онкологические заболевания, болезни крови, а также ряд других состояний.

Временные противопоказания имеют различные сроки в зависимости от причины. Самыми распространенными запретами являются: нанесение татуировки, пирсинг или лечение иглоукалыванием (120 календарных дней), ангина, грипп, ОРВИ (30 календарных дней после выздоровления), период беременности и лактации (1 год после родов, 90 календарных дней после окончания лактации), прививки.

При каждом визите в учреждение Службы крови потенциальный донор проходит бесплатное медицинское обследование, которое включает в себя прием у врача-трансфузиолога и предварительное лабораторное исследование.

Не забывайте, что в целях безопасности донорства также важно соблюдать правила, установленные медиками. Так, мужчины могут сдавать кровь не более 5 раз в год, женщины — не более 4. Для взятия крови используются индивидуальные стерильные одноразовые системы, что обеспечивает уже безопасность донора.

# Какая польза донору от сдачи крови



Место под erid

ГАУЗ СО "ЦОЗМП" | ИНН 6658103334



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**С 13 по 19 апреля в России проходит Неделя популяризации донорства крови и костного мозга. Рассказываем о пользе донорства и дополнительных привилегиях для доноров.**

Научно доказано, что донорство идёт на пользу организму, обновляя клеточный состав крови. Это тренировка для сосудов и гормональной системы: давление сначала слегка понижается, затем нормализуется. Это положительный стресс для организма сродни занятию спортом.

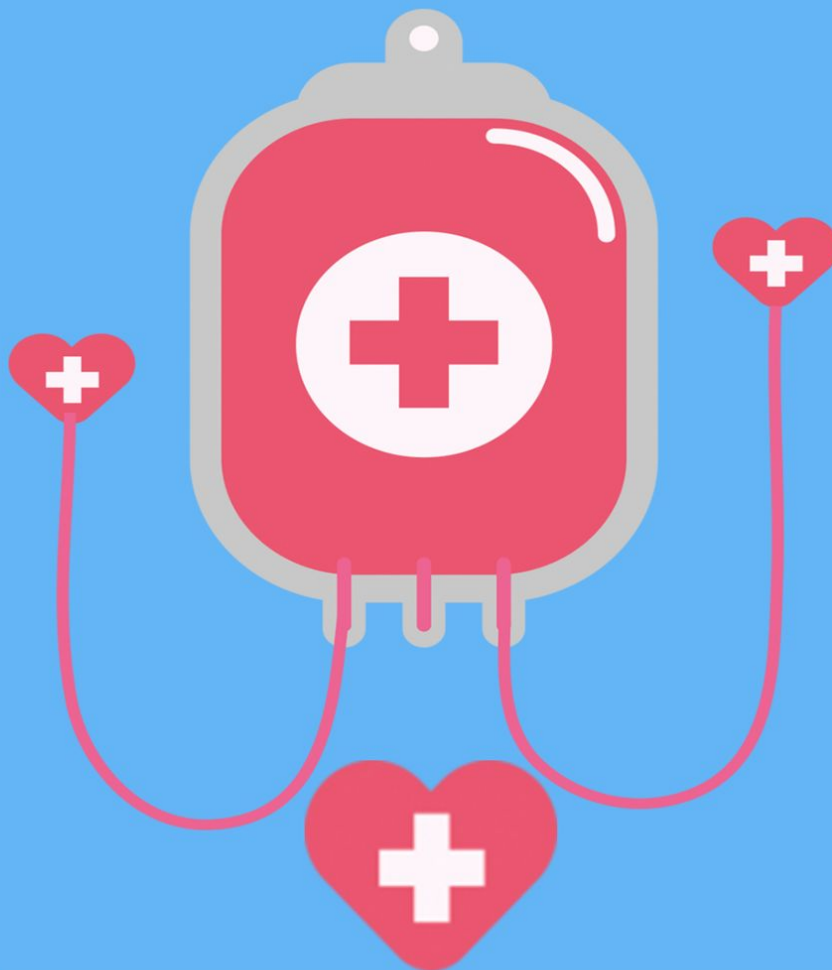
Донорство может служить эффективным мониторингом, например, скрытых проявлений анемии или некоторых инфекций: гепатитов В и С, ВИЧ и сифилиса. Ведь перед сдачей крови донор проходит обследование и можно выявить заболевание.

Доноры получают денежную компенсацию за питание и им выдают справку на два оплачиваемых по среднему заработку «отгула». В Свердловской области есть дополнительная разовая выплата в размере трёх тысяч рублей для доноров, которые в течение года трижды сдали максимальный объем крови.

Почётный донор ежегодно получает индексированную выплату, которая в 2026 году составляет более 19 тысяч рублей.



# Интересные факты о донорстве



Помоги спасти жизнь

## Интересные факты о донорстве

Ежегодно 20 апреля в России отмечается Национальный день донора крови. К этой памятной дате мы подготовили несколько любопытных тезисов о донорстве.

- Слово «донор» происходит от лат. donare — «дарить».
- В организме у взрослого человека примерно 5 литров крови (6-8% от массы человеческого тела), у ребенка — около 3 литров.
- Красный цвет крови придают эритроциты, а им, в свою очередь — гемоглобин, в состав которого входит железо. За всю жизнь у человека вырабатывается около 650 кг эритроцитов.
- Если соединить все сосуды человека, то они будут равны 200 тыс. км.
- Самый знаменитый донор Джеймс Харрисон в течение жизни совершил 1173 донации.
- Регулярные доноры значительно реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями и живут в среднем на 5 лет дольше среднестатистического человека.
- Регулярное обновление клеток крови у доноров способствует более устойчивому функционированию иммунной системы, печени, поджелудочной железы, пищеварительной системы.
- Донор получает возможность контролировать состояние своего здоровья за счет регулярных медицинских осмотров и бесплатных анализов на самые распространенные инфекции. Донор знает, что здоров!