

14 июня – Всемирный день донора.

09.06.2025

Ежегодно во всем мире 14 июня отмечают «Всемирный день донора». «Максимум пользы больному – никакого вреда донору!» – этот принцип неукоснительно соблюдается работниками службы крови.

Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что стандартная кроводача в дозе 450 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека. Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.

Люди эволюционно приспособлены к кровопусканиям: это универсальный механизм реакции при травмах, а у женщин – вообще часть функционирования организма. Кровопускание в научно-обоснованной дозе обладает стимулирующим эффектом, поэтому доноры, в большинстве своем, активные и жизнерадостные люди.

Сдавать кровь особенно полезно людям, чья деятельность связана с риском кровопотери: военнослужащим, работникам МЧС и МВД, охранникам, водителям. Доноры более устойчивы к кровопотере, и если одинаковое ранение получит донор и человек, ни разу не сдававший кровь, у первого шансы выжить значительно выше.

Из истории медицины известно, что тысячи лет назад кровопускания делали с лечебной целью. В настоящее время процедура лечебного плазмафереза широко используется как для лечения многих заболеваний, так и для улучшения общего состояния организма человека.

Донорство полезно для здоровья человека, сдающего кровь

Происходит активизация системы кроветворения – клеток красного костного мозга и стимуляция иммунитета. Сказывается некоторая разгрузка органов, которые участвуют в утилизации умирающих эритроцитов: селезенка, печень. Последние данные говорят, о снижении общего риска развития ишемической болезни сердца, тромбообразования, атеросклероза. По данным ВОЗ доноры крови, постоянно дающие кровь живут в среднем на 5 лет больше среднестатистического человека.

По данным исследования финских ученых, у мужчин, сдающих кровь, риск инфаркта в десятки раз меньше; данные американских исследователей подтверждают, что мужчины-доноры гораздо реже страдают приступами сердечной астмы.

В 2007 году врачи Дании и Швеции провели обследование доноров, которые регулярно (10-25 раз) сдавали кровь в течение 6-12 лет. В результате

проведенного исследования установлено, что доноры, в отличие от прочего населения этих стран, в среднем умирали в 3 раза меньше от заболеваний кожи и подкожной клетчатки, эндокринных заболеваний, заболеваний крови, заболеваний суставов и мышц. В 2 раза реже доноры крови умирали от инфекций, заболеваний почек и мочевыводящих путей, заболеваний легких и желудочно-кишечного тракта, заболеваний нервной системы. На 25-30% была ниже смертность доноров от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Регулярная сдача крови полезна для профилактики всех «болезней накопления» – атеросклероза, подагры, нарушений пищеварения, деятельности поджелудочной железы, печени, основного обмена. Да и для профилактики болезней иммунной системы регулярные кроводачи полезны: ведь это тоже связано с обновлением всего организма.

Белки плазмы крови, которые теряются при плазмаферезе и в меньшей степени, при стандартной кроводаче, полностью восстанавливаются в течение 3-5 дней. Тромбоциты и лейкоциты, потеря которых происходит при любом виде сдачи крови, ее компонентов, восстанавливаются в течение 3-7 дней. Дольше других клеток крови восстанавливаются эритроциты: через 1,5-2 месяца, что обуславливает и более длительные интервалы между кроводачами – 2 месяца.

Обновление клеток и белков крови происходит регулярно и не зависит от того, сдаете Вы кровь или нет. В организме человека постоянно происходят два процесса – уничтожение уже отживающих свое время молекул и клеток и создание новых. При этом человек, который не является донором, заставляет свой организм уничтожать «старые» клетки и молекулы, а донор, регулярно сдающий кровь и ее компоненты, разгружает свой организм от этой постоянной работы, и, кроме того, активизирует процессы обновления (регенерации).

Итак, еще раз о пользе донорства:

- адаптация организма (вырабатывается устойчивость к кровопотере при авариях, несчастных случаях, ожогах, тяжелых операциях);
- продление молодости за счет стимуляции кроветворения, самообновления организма;
- тренинг печени и стимуляция синтеза белка;
- регрессия атеросклеротических процессов и профилактика заболеваний сердечнососудистой системы;
- активизация систем иммунной защиты, профилактика нарушений пищеварения, атеросклероза, стимуляция деятельности печени, поджелудочной железы;
- выведение лишнего балласта из организма: избытка крови и ее компонентов;
- активизация всех функций и систем организма;
- моральное удовлетворение от участия в акте милосердия.

