**СЪОБЩЕНИЕ ЗА МЕДИИТЕ**

**12 – 16.06.2023 г. – СЕДМИЦА, ПОСВЕТЕНА НА ДОБРОВОЛНОТО КРЪВОДАРЯВАНЕ**



Кръводаряването е висш хуманен жест, който има ползи не само за реципиентите, но и за дарителите. Редовното кръводаряване води до намаляване на риска от инфаркти и подобрява психическото благосъстояние. На всеки дарител съгласно българското законодателство се полагат два дни отпуск, а кръвта се изследва за хепатит B и C и СПИН безплатно.

През 2005 г. Световната здравна организация обявява 14 юни за Световен ден на доброволния кръводарител и има за цел да насочи вниманието на обществото към доброволното и безвъзмездно кръводаряване.

Мотото през 2023 г. е **„Дарете кръв, дарете плазма, споделяйте живота, споделяйте често“**. Този ден ни предоставя специална възможност да отдадем дължимото на кръводарителите по целия свят и да им благодарим за това, че даряват на хората кръвта си. Всяко кръводаряване е драгоценен дар, спасяващ живот, а нееднократното донорство е средство за обезпечаване с достатъчно количество безопасна кръв.

Кръводарителите в България са под 24 на 1000 души, което ни поставя на едно от последните места в Европа. А всеки ден над 600 души се нуждаят от кръвопреливане. По-голяма част от даряващите са роднини на нуждаещите се или са такива, които го правят срещу заплащане. В тези случаи кръводаряването е по принуда и по спешност, което крие опасности. Когато човек е притиснат от обстоятелствата, той е склонен да скрие своите противопоказания. Именно заради това Световната здравна организация обявява като безопасно единствено доброволното кръводаряване. Защото възможността да дариш кръв означава, че си здрав!

Кръводаряването не вреди. Човешкият организъм разполага с естествени регулаторни механизми, които могат да компенсират дареното количество кръв (до 450 мл.).

Кой може да дари кръв?

* Всеки здрав човек на възраст от 18 до 60 години може да дари кръв, като мъжете могат да даряват до 5 пъти в една календарна година, а жените – 4 пъти, а интервалът между дарявания трябва да е не по-малък от два месеца.
* Дарителите трябва да тежат над 50 кг.
* Дарителите не трябва да са приемали лекарства, хранителни добавки, алкохол и упойваши вещества поне 48 часа преди процедурата.
* Кръводарителите трябва да са отпочинали и здрави, а след кръводаряването да приемат повече течности и по-калорични храни.

Кой не може да дари кръв?

* Болни с анемични състояния и сърдечно-съдови заболявания.
* Болни от автоимунни заболявания и новообразувания.
* Хора, преминали скорошни хирургични интервенции.
* Жени в период на бременност, лактация и менструация.
* Лица, страдащи от остри заразни болести.
* Болни от сифилис, СПИН, хепатит, туберкулоза, язви, псориазис, глаукома.
* Лица, които са се подлагали на акупунктура и татуировки през последните 6 месеца.

Процедура по кръводаряване – трае около 30 минути:

* Преди нея се попълва въпросник и се преминава профилактичен преглед от лекар.
* Определят се кръвна група и хемоглобин.
* Дареното количество кръв е 400-450 мл. Това количество може да спаси три човешки живота.
* Всички материали и консумативи са стерилни и еднократни.
* Възможни странични реакции са замаяност, отпадналост, гадене, кървене от мястото на убождане.
* След даряването всеки доброволец получава възстановителна торбичка, съдържаща висококалорични храни и напитки.
* Кръвта се възстановява количествено до 24 часа, а качествено – за 3-4 седмици.

В Добрич 99% от кръводаряването е т.нар. „роднинско“, при което близки даряват за нуждаещите се. А безвъзмездните кръводарители са значително по-малко. Мъжете, даряващи кръв, са два пъти повече от жените.

Нашата цел е да създадем по-позитивна нагласа спрямо кръводаряването, да популяризираме този акт на доброта, за да сме по-здрави и по-човечни.

По повод световния ден на доброволния кръводарител – 14 юни РЗИ-Добрич, БЧК - Добрич и отделението по трансфузионна хематология към МБАЛ-Добрич обявяват **кампания за безвъзмездно даряване на кръв**. Доброволците могат да посетят Кръвния център към МБАЛ-Добрич през периода **12-16.06.2023 г. между 8 и 12 ч.,** където след преглед и попълване на декларация за здравословно състояние могат да дарят кръв. Необходимо е всички доброволци да отговарят на изискванията за кръводаряване, за да участват в кампанията. Всеки, склонен да дари кръв, може да го направи и по всяко друго време на годината.

Повече информация за кампанията може да намерите на сайта на РЗИ-Добрич: <http://www.rzi-dobrich.org>

Повече информация за световния ден на доброволния кръводарител може да получите от официалния сайт на СЗО: <https://www.who.int/>

