**Донорство** является важнейшим разделом современного здравоохранения. Широкое использование донорской крови, ее компонентов и препаратов способствует созданию необходимых условий для дальнейшего развития высокоэффективной медицинской помощи населению, применению современных методов лечения больных, сокращению сроков их пребывания в лечебных учреждениях, значительному уменьшению расходов государственных средств на социальное страхование.

Несмотря на высокую степень потребности в донорской крови, Россия продолжает оставаться страной, где уровень донорской активности составляет 13–14 доноров на 1000 человек.

 Специалисты утверждают, что при сегодняшнем уровне развития отечественной медицины этого в среднем по стране достаточно. Но это в среднем. Ситуация по России очень неоднородная. В небольших городах проблем с наличием крови и ее компонентов, как правило, не возникает. А вот в мегаполисах, где сосредоточены крупные лечебные учреждения и куда приезжают лечиться люди из соседних регионов, обстановка складывается достаточно напряженная. В одной только Москве ежедневно нуждаются в переливаниях крови до 1000 пациентов.

Усугубляет ситуацию с дефицитом донорской крови и то, что в последнее время в России стали стремительно развиваться такие медицинские специальности как: гематология, кардиохирургия, онкология, трансплантология, а также строительство специальных центров высоких медицинских технологий. Для обеспечения деятельности этих центров необходимо все больше донорской крови.

Донорство во всех странах рассматривается, в первую очередь, как социальное явление, отражающее состояние общества. Ни одно общество не может считаться состоявшимся, если в нем не развито чувство долга, братства, взаимопомощи. Дар своей крови – символ современной цивилизации, пример гуманизма, феномен социальной солидарности.

В каждом человеке, безусловно, заложен высокий нравственный потенциал, но без его пробуждения невозможно рассчитывать на оздоровление общества в целом. Наиболее ярким примером пробуждения этой нравственности и социальной активности является донорство крови. Донор – человек, который всегда помнит, что он живет еще и для того, чтобы спасать чужие жизни - жизни, как правило, совершенно незнакомых ему людей, совершает тихий подвиг во имя других. Это люди, которые понимают ценность человеческой жизни и ориентированы на взаимодействие и сотрудничество.

Необходимо помнить также о том, что донор – это человек, который ведет здоровый образ жизни, о необходимости которого так много сейчас говорят. Практика показывает, что большинство молодых людей готовы откликнуться на призыв о помощи и прийти сдать кровь, но, к сожалению, не могут этого сделать в силу медицинских показаний.

Молодые люди, которые безвозмездно сдают кровь на регулярной основе, всегда следят за своим здоровьем и бережно относятся к нему, иначе они получат отвод от донорства и не смогут помогать.

Важно понимать, что организация донорства крови напрямую связана с вопросами формирования у подрастающего поколения установок на ведение здорового образа жизни – пациент нуждается в крови здорового донора. Чтобы дарить жизни, надо быть физиологически и нравственно здоровым человеком. Поэтому серьезную работу необходимо начинать проводить уже с детьми младшего возраста. В этой связи донорство может стать ценным ресурсом при проведении работы по формированию установок на ведение здорового образа жизни.

 Сегодня большинство специалистов, задействованных в сфере организации, развития и пропаганды добровольного донорства крови, солидарны в том, что России крайне необходимо возвысить значение института донорства крови.

**Как подготовиться к донации:**

1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы.
2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов.
3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.
4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения.
5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.
6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи.
7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.