

5 міфів про донорство

У багатьох із вас є сумніви й упередження про донорство крові. Спростовуємо 5 найпоширеніших міфів.

Міф 1 Донор може заразитися внутрішніми інфекціями



Донорство – 100% безпечне.

Із вашою кров'ю контактує всього 2 предмети:



скарфікатор
(інструмент для
проколювання пальця)



голка гемакона
(контейнера для забору
та зберігання крові)

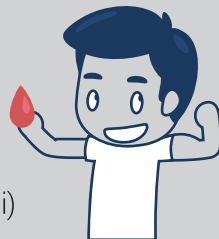


*Вони СТЕРИЛЬНІ. Їх розпаковують при вас.
Використані інструменти при вас викидають.
Епоха скляних тар і багаторазових інструментів давно минула.*

Міф 2 Донорство шкодить здоров'ю

Ні, здавати кров корисно. Донори отримують такі «бонуси»:

- ☑ профілактика серцево-судинних захворювань
- ☑ стимуляція кісткового мозку
(на старості років ви будете жити без шизофренії)
- ☑ розрідження крові (зменшує ризик утворення тромбів)
- ☑ омолодження (поповнення здорових та нових клітин крові)
- ☑ очищення шкіри.



Міф 3 Здавати кров боляче



Болю в рази менше, ніж від «уколів краси», татуювання чи пірсингу. Процедура здачі крові триває 10-12 хв.

Це вистачає рівно на круте селфі і пост на сторінці в соціальних мережах.

Міф 4 У донора беруть забагато крові



Усього 450 мл – більше в гемакон не влізе.

Це менше, ніж 1/10 крові у вашому організмі.

При регулярному харчуванні всі компоненти відновлюються за 21 день.

Більше того, організм «прокидається», багато донорів відчують не слабкість, а навпаки, – приплив енергії.

Міф 5 Регулярна здача крові викликає звикання



На хімічному рівні звикання не відбувається.

Хоча багато донорів справді починають здавати кров регулярно, кілька разів на рік. Рятувати життя, поліпшувати своє здоров'я і при цьому нічого не втрачати – аж ніяк не шкідлива звичка.



Громадська ініціатива «Кров новин – новини крові». Проект реалізується за підтримки Посольства США в Україні. Погляди авторів не обов'язково збігаються з офіційною позицією уряду США. / Supported by the U.S. Embassy in Ukraine. The views of the authors do not necessarily reflect the official position of the U.S. Government.