

Пресс-релиз

Неделя популяризации донорства крови и костного мозга

(в честь Дня донора в России 20 апреля)

(13.04.2026 –19.04. 2026)



С 14 по 20 апреля 2025 года в России проходит **Неделя популяризации донорства крови и костного мозга**. Она приурочена ко Дню донора в России, который отмечается 20 апреля.

День донора крови проводится с целью:

- Привлечения внимания общества к вопросу донорства, побуждения людей стать донорами и помочь тем, кто нуждается в переливании кров.
- Информации людей о различных заболеваниях крови, их последствиях и способах помощи.
- Выражения благодарности людям, которые добровольно и безвозмездно сдают кровь.
- Привлечения новых доноров, а также увеличения объёмов крови, которую собирают в медицинских учреждениях.

- Повышения качества процесса сбора материала, улучшения условий его хранения и дальнейшего использования.
- Организации акций, направленных на популяризацию донорства.
- Признания и поощрения доноров за их вклад в спасение жизней
- Повышения уровня знаний у медицинских работников о правильном использовании крови и процессе донорства.

Стать донором крови может любой здоровый человек, соответствующий следующим требованиям:

- Возраст от 18 лет;
- Гражданство Российской Федерации либо постоянное проживание в России не менее одного года (наличие разрешения на временное проживание или вида на жительство);
- Вес не менее 50 кг;
- Нормальные показатели пульса (55–95 ударов в минуту), систолического давления (90–149 мм рт. ст.) и диастолического давления (60–89 мм рт. ст.);
- Температура тела ниже 37 °С;
- Отсутствие медицинских противопоказаний к донорству крови (как временных, так и абсолютных).

Как подготовиться к донации крови:

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 в утренние часы;
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.

Донация костного мозга и гемопоэтических стволовых клеток безопасна для здоровья донора — после трансплантации клетки полностью восстанавливаются в течение месяца. Костный мозг — важнейший орган кроветворной системы, который осуществляет гемопоэз, или кроветворение — процесс создания новых клеток крови взамен погибающих и отмирающих.

Кто может стать донором костного мозга?

Поделиться своими гемопоэтическими стволовыми клетками может любой человек, не имеющий противопоказаний, прошедший HLA-типирование и желающий помочь:

- Возраст: от 18 до 45 лет;
- Отсутствие противопоказаний: медицинский осмотр подтверждает отсутствие серьезных заболеваний и состояний, препятствующих донорству;
- Гражданство или регистрация: российское гражданство или постоянная регистрация в России сроком более 6 месяцев;
- Желание помогать: добровольность и осознание важности своего поступка;
- Прохождение HLA-типирования — процедуры определения тканевой совместимости для возможного подбора идеального донора-реципиента.