

**с 13.04.2026 по 19.04.2026г - Неделя
популяризации донорства крови и
костного мозга (в честь Дня донора в
России 20 апреля)**

14 апреля 2026 г.





Абсолютными противопоказаниями являются:

ВИЧ-инфекция, сифилис, вирусные гепатиты, туберкулез, онкологические заболевания.

Временные противопоказания:

удаление зуба (7 дней), нанесение татуировки, пирсинг или лечение иглоукалыванием (120 дней), ангина, грипп, ОРВИ (14 дней с момента выздоровления), период беременности и лактации (365 дней после родов, 90 дней после окончания лактации), прививки.



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ КРОВИ?

Накануне не рекомендуется употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло, шоколад.

В день сдачи крови утром легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой выпить сладкий чай.

За час до сдачи крови следует воздержаться от курения.

За 48 часов нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.



КРОВЬ, КОТОРУЮ ВЫ ТОЛЬКО ЧТО СДАЛИ, СТАНЕТ СПАСИТЕЛЬНОЙ ДЛЯ ТОГО, КТО В НЕЙ ОЧЕНЬ НУЖДАЕТСЯ.

ПОЧУВСТВУЙТЕ, КАКОЕ ЭТО ЧАСТЬЕ - СПАСИ ЖИЗНИ!

С заботой о вашем здоровье ОПБЦ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики им. Утеева В.П.»



Что такое сахарный диабет (СД) 2 типа?

СД 2 типа — это хроническое заболевание, при котором организм не может выработать достаточное количество инсулина или не может использовать его должным образом. В результате уровень сахара в крови повышается.

Симптомы: жажда, частое мочеиспускание, слабость, зуд, замедленное заживление ран, онемение конечностей, снижение зрения.

Причины: наследственность, избыточный вес, малоподвижный образ жизни, неправильное питание.

Диагностика: анализ крови на сахар натощак, анализ крови на гликированный гемоглобин.

Лечение: диета, физическая активность, прием лекарств.

Профилактика: поддержание здорового веса, регулярная физическая активность, правильное питание.

Признаки повышения уровня сахара в крови

Частое мочеиспускание, жажда, слабость, замедленное заживление ран, онемение конечностей, снижение зрения.

Симптомы: жажда, частое мочеиспускание, слабость, зуд, замедленное заживление ран, онемение конечностей, снижение зрения.

Причины: наследственность, избыточный вес, малоподвижный образ жизни, неправильное питание.

Диагностика: анализ крови на сахар натощак, анализ крови на гликированный гемоглобин.

Лечение: диета, физическая активность, прием лекарств.

Профилактика: поддержание здорового веса, регулярная физическая активность, правильное питание.

Контроль уровня сахара в крови

Регулярно измеряйте уровень сахара в крови с помощью глюкометра. Это поможет вам контролировать свое состояние и вовремя принимать меры.

Следите за питанием и физической активностью. Это поможет вам поддерживать уровень сахара в крови в норме.

Регулярно консультируйтесь с врачом. Он поможет вам подобрать оптимальную дозу лекарств и скорректировать диету.

Не забывайте о самоконтроле. Это поможет вам вовремя заметить изменения в своем состоянии и обратиться к врачу.

Поддерживайте здоровый вес. Это поможет вам снизить риск развития диабета.

Регулярно занимайтесь спортом. Это поможет вам улучшить чувствительность к инсулину.

Организм человека, который регулярно сдает кровь, находится в состоянии постоянного омоложения. Благодаря частому обновлению крови, у человека гораздо крепче иммунная система, более гармонично работает желудочно-кишечный тракт и некоторые другие внутренние органы.



ДОНОРСТВО

- готовность поделиться частичкой себя ради сохранения здоровья и жизни незнакомого больного, потребность делать жизнь вокруг чуть-чуть лучше, желание помогать тем, кто здесь и сейчас в этом нуждается.



КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?

Цельную кровь разрешается сдавать не более 5 раз в год мужчинам и не более 4 раз в год женщинам с интервалами не менее 60 дней. Отдельные компоненты крови можно сдавать чаще. Тромбоциты - 12 раз в год с интервалом в 14 дней. Но если сдавать регулярно (более 10 раз в год) в течение нескольких лет, то рекомендуемые интервалы 2-3 месяца.



Дееспособный гражданин в возрасте от 18 лет, имеющий постоянную или временную регистрацию в соответствующем регионе, весом не менее 50 кг, не имеющий абсолютных или временных противопоказаний, предварительно подготовленный к сдаче крови.