

ДОНОРСКИЙ АПРЕЛЬ

Ежегодно **20 апреля** начиная с 2007 года в России отмечается один из важных социальных праздников – **Национальный день донора**. Этот день посвящен в первую очередь самим донорам – людям, которые безвозмездно сдают свою кровь во благо здоровья и жизни совершенно незнакомых людей. Однако для донорства не нужна праздничная дата: донорство крови и ее компонентов должно постоянно находиться в фокусе внимания.

В условиях пандемии не стоит забывать, что другие инфекции и болезни никто не отменял. Донорская кровь по-прежнему необходима для сохранения жизни и здоровья людей с гематологическими и иными заболеваниями, плановым хирургическим пациентам, в процессе родовспоможения, реабилитации после химио- и лучевой терапии. В условиях оказания медицинской, в том числе высокотехнологической, помощи донорская кровь нужна всегда.

Донорство крови и ее компонентов – добровольная сдача крови и ее компонентов донорами, а также мероприятия, направленные на организацию и обеспечение безопасности заготовки крови и ее компонентов.

К видам донорства относятся: доноры крови, доноры плазмы, доноры клеток крови (тромбоцитов), иммунные доноры.

Напоминаем Вам, что **донором крови** может стать любой здоровый человек старше 18 лет, прошедший бесплатное медицинское обследование, которое включает в себя осмотр терапевтом и предварительное лабораторное исследование.

При этом к донорству есть **ряд противопоказаний:**

✓ **абсолютные** – не зависящие от давности заболевания и результатов лечения (наличие ВИЧ-инфекции, сифилиса, вирусных гепатитов, туберкулеза, болезней крови, онкологических и других заболеваний);

✓ **временные** – действующие лишь определенный срок (нанесение татуировки (4 месяца), ангина, грипп, ОРВИ (1 месяц с момента выздоровления), аборт (4 месяца), прививки (от 10 до 30 дней) и т.д.).

Напоминаем, что временный отвод после вакцинации от COVID-19 составляет 30 календарных дней. Срок отвода от донорства переболевших COVID-19 составляет 30 дней (при легком течении) и 120 дней (при заболевании с воспалением легких – пневмонией).

Сама сдача крови осуществляется в максимально комфортных для донора условиях, в специальном донорском кресле. **На сдачу крови при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность** (паспорт с регистрацией места жительства в г. Ярославле или Ярославской области не менее 6 месяцев) **и СНИЛС**. Стандартный объем крови, забираемый у донора, – 450 мл.

В целях социальной защиты доноров крови на месте проводится единовременная денежная выплата (компенсация обеда) в размере 612 рублей.

В соответствии со ст. 186 Трудового кодекса РФ в день сдачи крови донор освобождается от работы, а также обеспечивается дополнительным днем отдыха, который оплачивается по среднему заработку и может быть использован в течение года после дня сдачи.

Сейчас по всей России работает **«донорский светофор»** – это инструмент информирования доноров, который показывает, какая кровь и какого компонента требуется сейчас. Перед походом на станцию переливания крови проверьте состояние «донорского светофора», благодаря которому доноры всегда могут узнать, где их кровь нужна больше.

Как часто можно сдавать кровь: максимально допустимое число кроводач в год у мужчин – 5, у женщин – 4, число плазмадач – до 10 раз в год, число тромбоцитаферезов – до 10 раз в год.

Интервалы между донациями цельной крови, компонентов крови и комбинациями этих донаций составляют в целом от 14 до 60 дней в зависимости от вида предыдущей донации.

В период между сдачей крови доноры должны придерживаться принципов здорового питания, которое обеспечивает скорейшее восстановление организма донора. Питание должно быть разнообразным, включать продукты животного и растительного происхождения, которые содержат различные полезные вещества.

Как подготовиться к сдаче крови?

✓ **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, шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы. **Натощак сдавать кровь не нужно!**

✓ 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 (кроме авокадо, свеклы, бананов).

✓ За 72 часа до сдачи крови нельзя принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики (если Вы постоянно принимаете какие-то лекарственные препараты, обязательно сообщите об этом врачу!); за 48 часов – нельзя употреблять алкоголь, за час до и после процедуры – следует воздержаться от курения.

✓ Не следует планировать донацию после ночного дежурства или просто бессонной ночи, а также непосредственно перед тяжелыми физическими и умственными нагрузками.

Следование этим несложным правилам особенно важно при сдаче тромбоцитов или плазмы, их нарушение повлияет на качество заготавливаемых компонентов крови!

Подробнее с противопоказаниями к донации, правилами подготовки до сдачи крови и восстановления после проведения донорских манипуляций, процедурой сдачи крови и др. полезной информацией Вы можете ознакомиться на сайте ГБУЗ ЯО «Областная станция переливания крови» – donor76.ru, на странице в социальной сети ВКонтакте (<https://vk.com/ospk76>), на сайте Службы крови – yadonor.ru, а также на сайте donor.dostovernozdrav.ru. **Стань донором сегодня, подари надежду на завтра!**

Департамент по социальной поддержке населения и охране труда мэрии города Ярославля


Помогать людям – наша профессия

На протяжении многих лет ООО «ПК «Стоматолог» является клиникой социальной направленности, в ней разработана собственная социальная программа для пациентов, в рамках которой стоматологические услуги ветеранам боевых действий, пенсионерам, а также сотрудникам правоохранительных органов и иных органов безопасности оказываются по льготной цене.

Протезирование зубов является единственной возможностью восстановления всех функций зубного ряда при утрате или повреждении одного или нескольких зубов. В ходе подготовки к протезированию зубов врач стоматолог-ортопед определяет объем и вид подготовки полости рта к протезированию, в частности, по направлению врача стоматолога-ортопеда проводится удаление не подлежащих лечению и протезированию зубов, а также проводится удаление выступающих и шипообразных выростов костной ткани (экзостозов и остеофитов), мешающих установке зубных протезов.

ООО «НУЗ Больница «КСМ» для всех пациентов ООО «ПК «Стоматолог» **ПРЕДОСТАВЛЯЕТ СКИДКУ 25%** на услуги по удалению зубов. Получить направление на прием к врачу стоматологу-хирургу на удаление зубов со скидкой можно на консультации врача стоматолога-ортопеда в ООО «ПК «Стоматолог».

На все медицинские услуги ООО «ПК «Стоматолог» и ООО «НУЗ Больница «КСМ» предоставляют пациентам справку в налоговую инспекцию для получения социального налогового вычета.

| ПРОТЕЗИРОВАНИЕ ЗУБОВ | УДАЛЕНИЕ ЗУБОВ |
|--|--|
|  <p>ООО «ПК «СТОМАТОЛОГ» 150054, г. Ярославль, ул. Богдановича, д. 22 Телефон для предварительной записи: (4852) 32-15-25 www.pk-стоматолог.рф</p> | <p>ООО «НУЗ Больница «КСМ» 150040, г. Ярославль, ул. Некрасова, д. 46 Телефон для предварительной записи: (4852) 62-00-03 www.ksmyar.ru</p> |

Лиц. № ЛО-76-01-001087 выдана 27.12.2013 г. Департаментом здравоохранения и фармации Ярославской области. Срок действия лицензии – бессрочно

Лиц. № ЛО-76-01-002818 выдана 20.04.2020 г. Департаментом здравоохранения и фармации Ярославской области. Срок действия лицензии – бессрочно

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СЕЗОННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Ах, береза кудрявая...

Белоствольная русская береза – красивое и чрезвычайно... аллергичное дерево. Именно при появлении пыльцы березы у многих аллергиков начинаются слезотечение, насморк и конъюнктивит.

■ **АННА СВЕТЛОВА**

Аллерген березы – это белковое соединение, которое образовано из нескольких фракций. Ведущим среди них является Bet v1 (название происходит от латинского термина *Betula verrucosa*, которое переводится как «береза повислая» или «береза бородавчатая»). Он главный, а остальные вещества по сути связующие компоненты, обеспечивающие молекулярную устойчивость пыльцы, а также провоцирующие риск перекрестной аллергии на березу.

При легкой и средней форме аллергии на березу симптомы заболевания ничем не отличаются от симптомов любой другой пыльцевой аллергии. Предрасполагающими факторами, на фоне которых может проснуться гиперчувствительность на березу, считаются:

« **Поллиноз распространен у людей любого возраста и пола, но у детей он чаще встречается в возрасте старше 6 лет. Количество больных во всем мире удваивается каждые 10 лет. Не всегда поллиноз диагностируется, поэтому официальные данные о его распространенности занижены примерно в 10 раз.**



- генетика, т.е. присутствие случаев поллиноза или любого другого вида аллергических реакций в семье;
- сбои в работе иммунной системы;
- частое контактирование с большими дозами аллергического раздражителя;
- аутоиммунные болезни;
- тяжелые по течению или постоянные инфекции;
- курение, алкоголизм, злоупотребление лекарственными препаратами без назначения врача.

Что касается перекрестной аллергии, то при ее наличии самочувствие человека ухудшается, когда он употребляет в пищу определенные сырые фрукты или овощи. Все дело в том, что протеины в некоторых продуктах питания и пыльце похожи до такой степени, что ослабленный организм не чувствует разницы.

Поэтому человеку, который страдает аллергией на березу, лучше отказаться в апреле – июне от употребления косточковых фруктов (яблоки, груши, сливы, персики, абрикосы и т.д.), орехов (грецкий, кешью, лесной), сырой моркови, киви и сельдерея. А вот каши, запеканки из круп; хлеб, макароны; блюда из нежирного мяса, мясные и овощные супы, а также борщ – лучше

« **Иногда поллиноз сопровождается удушьем, головной болью, утомляемостью, потливостью, раздражительностью, плаксивостью, потерей аппетита, нарушением сна. Реже встречаются озноб, повышение температуры, поражение других органов и систем.**

постный, с добавлением подсолнечного масла; яичницу и вареные яйца; фасоль, горох, арахис; сметану, нежирный творог; огурцы, помидоры, редис, редьку, свеклу, прошлогодний картофель есть можно в неограниченных количествах.

Диагностика аллергии на березу заключается в сдаче специальных тестов и анализа крови, который покажет реакцию на аллерген Т3 – именно он является причиной гиперчувствительности к березовой пыльце.

К сожалению, избежать неприятных симптомов удается не всегда. В этом случае назначают медикаменты. Список достаточно обширен, и какое именно принимать лекарство в период обострения, подскажет врач. ■