**Мифы и реальность донорства**

Заблуждений вокруг особенностей сдачи крови муссируется немало. Для кого-то очередной миф становится причиной для отказа стать донором. Разберем несколько таких моментов.

* «ВО ВРЕМЯ СДАЧИ КРОВИ И ЕЕ КОМПОНЕНТОВ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ НЕПРИЯТНОЙ БОЛЕЗНЬЮ»

**На самом деле:** Чтобы обеспечить безопасность донора, во всех учреждениях службы крови РФ используются индивидуальные стерильные одноразовые системы для взятия крови и ее компонентов, что полностью исключает возможность инфицирования.

* «ДОНОРСТВО — ЭТО БОЛЬНО»

**На самом деле:** Донация — это очень простая процедура. Чтобы узнать свои ощущения от укола иглы, достаточно ущипнуть кожу на внутренней поверхности локтевой области.

* «У МЕНЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ГРУППА КРОВИ, МОЯ КРОВЬ НЕ НУЖНА»

**На самом деле:** Именно такая кровь нужнее всего! Если она так распространена среди здоровых, то она так же распространена и среди больных. Кровь всех групп — и распространенных, и редких — требуется постоянно.

* «КРОВЬ МОЖНО СДАВАТЬ ТОЛЬКО ПО ПЯТНИЦАМ, ЧТОБЫ ОТДОХНУТЬ ПОСЛЕ ДОНАЦИИ»

**На самом деле:** Быть донором можно в любой будний день. После сдачи крови нужно посидеть в течение 10–15 минут, избегать тяжелых физических нагрузок в течение дня и следовать простым [рекомендациям по питанию.](https://yadonor.ru/donorstvo/about_donorstvo/myths/recommendations.htm) Если [Вы курите](http://www.takzdorovo.ru/privychki/), следует воздержаться от курения в течение часа до и после кроводачи.