

## **В столице стартовал проект «Московский донор»**

01.06.2016

*Его инициаторами стали молодые парламентарии столицы, именные стипендиаты и стажеры Правительства Москвы*

1 июня сдать кровь можно было в мобильных центрах переливания на трех площадках: в Центре молодежного парламентаризма Москвы, в Агентстве общественных проектов и Городском центре профессионального и карьерного развития. Стать донором и спасти чью-то жизнь может гражданин России старше 18 лет, не имеющий противопоказаний к донорству.

Как отмечают организаторы проекта, потребность в донорской крови и ее компонентах в столице велика: она нужна при сложных операциях, ожогах и травмах, а также онкологическим больным. Поэтому цель мероприятия, проходящего под лозунгом «Я спасаю жизнь!», – помочь справиться с нехваткой этого ценного ресурса.

На открытии акции в Городском центре профессионального и карьерного развития присутствовали именная стипендиат Правительства Москвы Анастасия Подхватилина, молодой парламентарий Юлия Сидорова, представитель Молодежного совета Департамента здравоохранения города Москвы Денис Сокорев, почетный донор Виолетта Делендик и другие. Организаторы вручили им благодарственные письма.

Для молодых людей, решивших стать донорами, была подготовлена познавательная программа. Сначала специалист станции переливания крови при Департаменте здравоохранения города Москвы Олеся Пуговкина выступила с лекцией «Донорство – это просто». Слушатели узнали о группах крови и резус-факторе, выяснили, кто не может быть донором, как проходит процедура донации и что способствует быстрому восстановлению после нее.

– Одна доза крови может спасти три жизни, – отметила Олеся Пуговкина. – К сожалению, полноценного кровезаменителя пока создать не удалось. Поэтому мы всегда рады людям, готовым прийти на помощь и стать донорами.

Психолог Екатерина Мартусова, гастроэнтеролог Денис Овсянников и терапевт Маргарита Зотова поговорили с участниками акции о правильном питании, напомним, что оно должно быть сбалансированным. Тем, кто хочет вести здоровый образ жизни и подобрать подходящий вид физической нагрузки и тип питания, специалисты посоветовали обратиться в центры здоровья при городских поликлиниках. Врач-терапевт Андрей Лукин, медбрат отделения реанимации Денис Сокорев и инфекционист Илья Акинфиев провели мастер-класс по оказанию первой медицинской помощи. Участникам напомнили, как действовать при травмах и несчастных случаях. Чтобы проверить свои знания, молодые люди могли попробовать сделать непрямой массаж сердца на специальном тренажере и ответить на вопросы теста.

Также все желающие могли посмотреть фотовыставку, посвященную донорству.

Акция «Московский донор» совпала с Днем защиты детей, и участники с организаторами устроили в честь этой даты сбор игрушек «Добрый мишка» для маленьких пациентов, находящихся на длительном лечении в московских больницах. Из гигиенических соображений принимались новые пластмассовые, резиновые и деревянные игрушки.

В официальной группе проекта «Московский донор» в соцсети «В контакте» опубликованы рекомендации для желающих сдать кровь:

- за 72 часа до сдачи не принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики, за 48 часов не употреблять алкоголь;
- за три часа до сдачи воздержаться от курения;
- накануне не рекомендуется употреблять жирные, острые, копченые, жареные и соленые продукты, а также яйца, масло, шоколад и финики; лучше употреблять отварные крупы, макароны с минимумом масла, хлеб, овощи и фрукты (кроме бананов), пить минеральную воду, соки и морсы;
- утром перед сдачей крови легко позавтракать.

Ирина Обухова

---

[Управа района Кунцево](#)