***О донорстве***

Каждый донор задумывался: «Полезно ли сдавать кровь? Какие плюсы и минусы донорства крови?». Если в ваши планы входит активная жизнь и забота о своем здоровье, в этом материале мы объясняем, как сдача крови только поможет в этом.

Медосмотр

В первую очередь, донор обязательно проходит бесплатный медосмотр перед сдачей крови, а это проверка вашего здоровья. После него вы будете знать о состоянии своего здоровья всё — есть ли у вас вирусные заболевания, в норме ли уровень гемоглобина. Но не забываете, что перед сдачей крови важно правильно питаться, высыпаться и вести здоровый образ жизни. Это залог хорошего самочувствия после донации.Кровопотери не страшны

Еще одна польза от донорства — у вас вырабатывается иммунитет к незначительным потерям крови, которые происходят при операциях, травмах, ранениях и сильных ожогах. Донорство способствует тому, что кровь обновляется быстрее и организм привыкает к скорому восстановлению. Потеря 500 мл крови считается безвредной,Разгрузка организма

Да, организм разгружает себя самостоятельно, но донорство помогает облегчить этот процесс. Во время сдачи крови происходит выведение избытков крови, продуктов распада старых клеток, микробов и инфекций. Благодаря этому происходит деление частиц, способных уничтожать бактерии.

Здоровое сердце

Излишек крови и ее компонентов постепенно дает большую нагрузку на сосуды и сердце. Донор ее избегает из-за регулярных донаций, чем снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, включая инфаркты.

Улучшение иммунной системы

Этот аргумент в пользу донорства касается заболеваний, вызванных расстройством обмена веществ. К ним относятся: подагра, атеросклероз, расстройство функционирования поджелудочной железы, желудка и печени. У доноров обмен веществ улучшается и происходит профилактика этих болезней.

Выведение лишнего железа

Кровопускание необходимо людям с гемохроматозом — редкой генетической болезнью, при которой нарушено выведение лишнего железа. Таким донорам становится физически легче.

Поэтому сдавать кровь не вредно — наоборот, это ваш путь к долгой и здоровой жизни.

Чтобы быть уверенным, что с вашим здоровьем всё хорошо, необходимо систематически проходить медосмотры, сдавать анализы и следить за их результатами.