

СЛУЖБА КРОВИ

Недавно сотрудники орловских СМИ посетили областную станцию переливания крови. Экспресс-экскурсия для журналистов по этому важному медицинскому учреждению была организована молодежным движением «Патриоты Орловщины» с целью повышения уровня информированности населения области о безопасном донорстве.



БОЛЬШЕ ДОНОРОВ — БОЛЬШЕ СПАСЁННЫХ ЖИЗНЕЙ

В этом году на Орловщине идет реализация всех направлений программы «Служба крови»: техническое переоснащение учреждений службы; создание единой информационной базы данных по заготовке, переработке, хранению и обеспечению безопасности донорской крови и ее компонентов; развитие системы массового безвозмездного донорства.

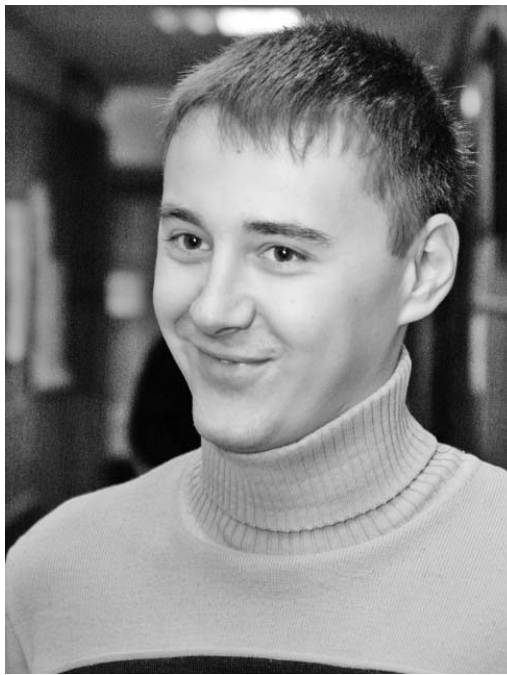
Областная станция переливания крови в текущем году получила в рамках федеральной программы аппараты для тромбоцитфереза и плазмафереза, вирусинактиватор, десять донорских кресел и другое

техническое оборудование, побывали в святой святых — операционном зале и зале переработки донорской крови и ее компонентов, убедились, насколько упростилась процедура забора донорской плазмы благодаря поступившей современной высокотехнологичной аппаратуре.

Конечно, представители прессы и телевидения

ним учреждением.

Ежедневно Орловская областная станция переливания крови принимает около 70 доноров, многие из которых сдают кровь безвозмездно. Кстати, на тысячу жителей в нашей области приходится 16 доноров. Этот показатель немного выше, чем в среднем по стране. Более двух с половиной тысяч доноров региона награждены нагрудным знаком «Почетный донор России». Среди этих достойных людей — студент ОрелГТУ Михаил Боткин (на снимке). Уже самой фамилией Михаилу, видимо, предопределено было связать судьбу с медициной и спасением людей. На вопрос, почему стал донором, Боткин ответил коротко и ясно:



— Потому что моя помощь необходима людям.

В этом году молодежное движение «Патриоты Орловщины» (председатель правления Олег Кошелев) участвует в реализации такого направления федеральной программы «Служба крови», как пропаганда массового безвозмездного донорства. Активисты мо-

лодежной организации проводят анкетирование, соцопросы, открытые уроки среди орловской молодежи, работают с волонтерами. В планах у ребят немало интересных задумок по привлечению молодых людей к благородному и очень нужному делу. Кроме того, членам молодежного движения хочется обратить внимание власти и общества на людей, многократно и безвозмездно сдающих

кровь и ее компоненты. В ближайшее время «Патриоты Орловщины» собираются выступить с инициативой создания общественного совета по донорству.

Остается добавить, что в среднем на обследование и сдачу крови и ее компонентов доноры затрачивают около полутора-двух часов. Эта процедура почти безболезненна, безвредна и абсолютно безопасна для здоровья благодаря использованию стерильных одноразовых систем для забора крови. Кстати, более половины сотрудников станции сами являются донорами, многие из них — почетные.

Эльвира
ЛЕГОСТАЕВА.
Фото Сергея
МОКРОУСОВА.

современное оборудование. В ближайшее время ожидается поступление мобильного пункта заготовки крови. Проводимое техническое переоснащение позволит значительно сократить время обследования доноров, получать высококачественные компоненты крови, исключить малейшую возможность передачи с донорской кровью возбудителей гепатитов В и С, ВИЧ и других инфекций.

Во время экскурсии журналисты посетили регистратуру станции переливания крови и клини-

не могли не поинтересоваться, насколько удовлетворяются потребности учреждений здравоохранения региона в препаратах и компонентах крови.

— Заявки медицинских учреждений города и области удовлетворяются в полном объеме, — ответила заместитель главного врача по медицинской части Марианна Борисовна Гизитулина. — В настоящий момент на карантинном хранении находится более четырех тонн плазмы, около тонны карантинизированной свежемороженой плазмы готово для выдачи лечеб-

Российские клиники обеспечены препаратами крови на 40 % от нормы, а препаратами плазмы — на 10 %. В значительной степени эту недостачу приходится покрывать приобретением препаратов крови за рубежом. За последние десять лет число доноров в нашей стране сократилось с 4 миллионов до 1,8 миллиона человек. На тысячу человек приходится 13–14 доноров при общепризнанной норме не менее сорока. Преодолеть это угрожающее положение и призвана федеральная программа, предусматривающая развитие российской службы крови для обеспечения лечебных учреждений необходимым объемом безопасных и эффективных компонентов и препаратов крови отечественного производства.

Голодовка

для здоровья

Давно известно, что лечебное голодание является сильнейшим средством борьбы с самыми разнообразными недугами и хорошим способом поддержания высокой работоспособности. Но на длительные голодовки способны не многие, впрочем, в этом нет необходимости. Ученые доказали, что даже если вы поголодаете один день в месяц, это будет весьма полезно для организма.

Ученые провели исследование, которое показало, что у людей, воздерживающихся от пищи каждый первый понедельник месяца, снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 40 %, а у астматиков уменьшается количество приступов. Кроме того, мягкий стресс, который испытывает организм во время умеренного голодания, положительно сказывается на иммунитете и снижает вероятность возникновения раковых заболеваний.

Если вы решили провести однодневное голодание, то следует заранее настроиться на определенную дату. За день-два отказаться от всяких излишеств в питании, предпочтительно не есть мясо и рыбу. Вечером перед днем голодания после ужина нужно принять душ, попеременно используя холодную и горячую воду.

В течение всего дня необходимо пить негазированную воду маленькими глотками, а вечером стоит выпить 100–200 мл сока и лишь только после этого поужинать, используя такие продукты, как фрукты, овощи, каша на воде или вареный картофель без масла. На следующий день стоит отказаться от употребления мяса.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Образование —

залог счастья

Специалисты провели опрос почти 400 человек, который показал: чем образованнее человек, тем больше он доволен жизнью.

Эта закономерность особенно заметна среди людей пожилого возраста. Опрос показал, что чем быстрее человек читает, считает и чем больше разбирается в разных сферах жизни, тем чаще он считает себя счастливым. А пожилым людям хорошее образование помогает еще и лучше разбираться в медицинской области, что для этой возрастной категории немаловажно.

Рыба

или рыбий жир

Известно, что рыбий жир очень полезен для организма, поэтому тысячи людей во всем мире ежедневно принимают капсулы с рыбьим жиром. Но ученые доказали, что кусок свежего лосося не только вкуснее рыбьего жира, но и обладает рядом свойств, которые способствуют предотвращению рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

И свежая рыба, и капсула с рыбьим жиром содержат в себе одинаковое количество полиненасыщенных жирных кислот ряда омега-3, которые необходимы человеческому организму, но лосось еще и способствует сильному увеличению в крови концентрации одного из важных элементов антиоксидантной защиты организма, главного врага раковых клеток — селена. Селен не только может предотвратить, но еще и приостановить развитие злокачественной опухоли. Он также оказывает неоценимую помощь в борьбе с атеросклерозом сосудов сердца и мозга, в укреплении иммунной системы.