

NEXT #blood #FLUENCER

N-AVEM
SÂNGE



Episodul 17. Donarea de sânge și beneficiile

Donarea de sânge prezintă numeroase beneficii pentru sănătatea ta emoțională și fizică. Potrivit unui raport realizat de Fundația pentru Sănătate Mintală, întrajutorarea reduce stresul, îmbunătățește bunăstarea emoțională și fizică, diminuează stările negative, oferă un sentiment de apartenență și reduce izolarea.

Bine de știut pentru început

- Donarea de sânge este un act nobil care, pe lângă faptul că promovează viața, oferind o șansă în plus persoanelor aflate în nevoie, oferă numeroase beneficii însuși donatorului, nu doar beneficiarului.

- **Afecțiuni medicale, intervenții chirurgicale, traumatisme, tulburări de coagulare sau alte urgențe.** Sângele donat poate ajuta la înlocuirea sângelui pierdut și la furnizarea componentelor necesare - globule roșii, trombocite și plasmă.
- **Situații de urgență.** Sângele este adesea necesar în situații de urgență (ex. dezastre naturale, accidente, victime în masă). Existența unei rezerve de sânge poate face o diferență între viață și moarte în aceste cazuri.
- **Sprijină intervențiile chirurgicale.** Multe proceduri chirurgicale, inclusiv transplanturile de organe, operațiile pe cord

- deschis și operațiile pentru traumatisme, necesită o rezervă de sânge stabilă și suficientă. Donarea de sânge asigură faptul că aceste proceduri pot fi efectuate în siguranță.
- **Unele studii sugerează că donarea de sânge poate reduce riscul anumitor boli**, cum ar fi bolile de inimă, prin menținerea unor niveluri sănătoase de fier. De asemenea, poate ajuta la **identificarea problemelor de sănătate** subiacente prin intermediul controlului medical obligatoriu înainte de donare.
- **Implicarea în comunitate.** Donarea de sânge favorizează un sentiment de implicare în comunitate și altruism. Le permite indivizilor să contribuie la bunăstarea altora și să aibă un impact pozitiv asupra comunității lor.
- **Depistarea și testarea.** Centrele de donare de sânge testează sângele donat pentru diverse infecții, inclusiv HIV, hepatită și alte boli transmise prin sânge. Acest proces ajută la identificarea și prevenirea răspândirii infecțiilor.
- **Reaprovizionează rezervele de sânge.** Rezerva de sânge are nevoie în mod constant de reprovizionare, deoarece sângele donat are o durată de valabilitate limitată. Donarea regulată de sânge asigură o aprovizionare continuă cu sânge sigur pentru cei care au nevoie.

Beneficii personale

Înainte de donare, beneficiazi întotdeauna de un **control medical** și câteva **analize de sânge**. Hemoglobina se verifică la fiecare donare, glicemia și hemo-leucograma se fac la indicația medicului, iar grupa sanguină se verifică doar la prima donare.

Rezultatele analizelor de laborator pot fi ridicate personal de donator, după 3 zile lucrătoare.

Donarea regulată produce **împrospătarea sângelui** și **întărirea sistemului imunitar**, precum și **diminuarea riscului de boli cardiovasculare**.

Donarea repetată și respectarea unui regim echilibrat de viață pot să contribuie la **reglarea nivelului mărit al trigliceridelor și colesterolului**, ceea ce influențează benefic ficatul.

Cu ocazia unei donări de sânge total, se produce arderea a 650 calorii.

Donatorii recurenți înregistrează o **creștere a rezistenței organismului la eventuale șocuri hemoragice**.

Pentru bărbați, femeile post-menopauză, cât și pentru persoanele cu exces de fier, prin donarea regulată se produce o reglare a nivelului fierului din sânge (excesul de fier este un factor de risc cardiovascular).

O dată pe an donatorii pot face un **set complet de analize de sânge**, gratuit (la minim 1 lună distanță față de ultima donare).

Beneficii materiale:

- bonuri de masă, valabile până la sfârșitul anului

- zi liberă plătită de la muncă sau adeverință pentru școală/facultate
- adeverință pentru mijloace de transport în comun, cu reducere de 50% timp de o lună

Membrii SNTS (Sindicatul Național de Sport și Tineret) primesc trei zile libere de la muncă.

Te rugăm să reții

- Donarea de sânge este benefică atât beneficiarului, cât și donatorului.
- Donarea de sânge contribuie la buna funcționare a sistemului medical, cât și a intervențiilor în cadrul situațiilor de urgență. Aceasta ajută la refacerea stocului de sânge, în intervențiile chirurgicale, tratarea afecțiunilor medicale, prevenția anumitor boli sau depistarea afecțiunilor medicale.
- Actul donării de sânge contribuie și la sănătatea fizică și psihică a donatorului.

- Donând, îți crești sentimentul de sens și utilitate, de apartenență la comunitate și spiritul altruist, îți poți reduce emoționalitatea negativă, dezvoltând o stare de bine generală.
- În egală măsură, există și beneficii pentru corp: donarea reduce riscul bolilor cardiovasculare, ajută la reducerea excesului de fier și de colesterol, ajută la refacerea mai rapidă în cazul unor hemoragii, întărește sistemul imunitar și ajută la depistarea anumitor infecții și boli în organism.
- Există și o serie de beneficii materiale: ai dreptul la o zi liberă de la serviciu, reducere de 50% pentru transport public timp de o lună, bonuri de masă, posibilitatea efectuării unui set de analize complet.
- Donând, contribui la salvarea a până la 3 vieți!