

# 5 МІФІВ ПРО ДОНОРСТВО

У багатьох із вас є сумніви й упередження про донорство крові.  
Спростовуємо 5 найпоширеніших міфів.

## МІФ 1

Донор може підхопити  
внутрішні інфекції

Донорство – 100% безпечне. Із твоєю кров'ю контактують лише 2 предмети:



скарифікатор  
(інструмент для  
проколювання пальця)



голка гемакона  
(контейнера для забору  
та зберігання крові)



Вони СТЕРИЛЬНІ. Їх розпаковують при вас. Використані інструменти при вас викидають.  
Епоха скляних тар і багаторазових інструментів давно минула.

## МІФ 2

Донорство  
шкодить здоров'ю

Ні, здавати кров корисно. Донори отримують такі «бонуси»:

- ✓ профілактика серцево-судинних захворювань
- ✓ стимуляція кісткового мозку
- ✓ розрідження крові (зменшує ризик утворення тромбів)
- ✓ омолодження (поповнення здорових та нових клітин крові)
- ✓ очищення шкіри.



utcc.gov.ua

УКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР  
ТРАНСПЛАНТ-  
КООРДИНАЦІЇ  
СПЕЦІАЛІЗОВАНА ДЕРЖАВНА УСТАНОВА



# МІФ 3

Здавати кров боляче

Болю значно менше, ніж від «уколів краси», татуювання чи пірсингу. Процедура здачі крові триває 10-12 хв. Це вистачає рівно на круте селфі і пост на сторінці в соціальних мережах.

# МІФ 4

У донора беруть забагато крові

Усього **450 мл** – більше в гемакон не влізе.

Це менше, ніж 1/10 крові у вашому організмі.

При регулярному харчуванні всі компоненти відновлюються за **21** день.

Ба більше, організм «прокидається», багато донорів відчувають не слабкість, а навпаки, — приплив енергії.

# МІФ 5

Регулярна здача крові викликає звикання

На хімічному рівні звикання не відбувається.

Хоча багато донорів справді починають здавати кров регулярно, кілька разів на рік. Рятувати життя, поліпшувати своє здоров'я і при цьому нічого не втрачати – аж ніяк не шкідлива звичка.

**Твоя кров може воювати. Стань донором**  
**Реєструйся на [donor.ua](https://donor.ua) та [helsi.me](https://helsi.me)**



[utcc.gov.ua](https://utcc.gov.ua)

УКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР  
ТРАНСПЛАНТ-  
КООРДИНАЦІЇ  
СТЕЖА СВОЄЇМ ДІЯМ



ГРОМАДСЬКЕ  
ЗДОРОВ'Я

