**Полезно или вредно сдавать кровь**

О донорстве крови говорят сегодня много, но не все решаются на процедуру. Зачастую это связано с боязнью причинить вред собственному здоровью.

Давайте разберемся, опасно или нет сдавать кровь.

Практически все врачи говорят, что сдавать кровь не только не вредно, но даже полезно:

- донор, сдающий кровь время от времени, является более стойким к кровопотерям при несчастном случае, а это несомненный плюс;

- организм человека омолаживается и самообновляется, а продолжительность жизни доноров становится в среднем на пять лет дольше по сравнению с другими людьми;

- сдача крови женщинами в климактерическом периоде освежает и продлевает молодость;

- донорство у мужчин и женщин является профилактикой следующих заболеваний: атеросклероза; болезни печени и поджелудочной железы; тромбофлебита; сердечно-сосудистых заболеваний; патологии ЖКТ и органов пищеварения; ишемической болезни сердца;

- в ходе небольшой кровопотери система кроветворения активизируется, укрепляется работа иммунной системы, повышается стойкость к заболеваниям.

Правильно сделанная процедура никакого вреда нанести донору не может. В пунктах сбора крови строго следуют правилам, которые предотвращают вероятность травмирования и заражения какой-либо инфекцией. Поэтому говорить об опасности донорства неразумно.

Кроме того, добровольная сдача крови приносит и моральное удовлетворение: именно ваша кровь может спасти чью-то жизнь.