

14 червня – Всесвітній день донора крові: донорство, що рятує життя щодня

14 червня у світі відзначають Всесвітній день донора крові – дату, покликану нагадати про важливість добровільного та безоплатного донорства. Для України у 2026 році це не просто календарна подія, а питання національної стійкості, медичної безпеки та щоденного порятунку життів.

Сьогодні донорська кров потрібна не лише під час надзвичайних ситуацій чи масових обстрілів. Вона необхідна щодня:

- * військовим та цивільним із тяжкими пораненнями;
- * пацієнтам після складних операцій;
- * людям з онкологічними захворюваннями;
- * породіллям;
- * дітям із хворобами крові;
- * постраждалим у ДТП та інших критичних станах.

За даними Центру громадського здоров'я МОЗ України, одна донорська кров може врятувати до трьох людських життів.

Історія Всесвітнього дня донора крові

Всесвітній день донора крові започаткувала Всесвітня організація охорони здоров'я. Дату обрали не випадково – саме 14 червня народився австрійський імунолог Карл Ландштейнер, який відкрив групи крові людини та заклав основу сучасної трансфузіології.

Головна мета цього дня:

- * подякувати донорам;
- * популяризувати регулярне донорство;
- * підвищити обізнаність про потребу в безпечній крові;
- * підтримати розвиток національних систем крові.

Донорство під час війни: чому це критично важливо для України

Повномасштабна війна суттєво збільшила навантаження на систему крові України. Потреба у донорській крові зростає в усіх регіонах країни. При цьому кров неможливо виготовити штучно – її може дати лише людина.

У Центрі громадського здоров'я наголошують: навіть попри активізацію донорського руху після 2022 року, запаси крові потребують постійного поповнення.

Особливо важливо розуміти:

- * компоненти крові мають короткий термін зберігання;
- * тромбоцити придатні лише кілька днів;
- * потреба у крові існує щодня, а не лише після резонансних подій.

Саме тому медики закликають українців ставати регулярними донорами.

Донорство у цифрах: актуальна ситуація у 2026 році

Українська платформа ДонорUA у 2026 році повідомляє про понад 221 тисячу зареєстрованих донорів та тисячі опрацьованих запитів від пацієнтів. Організація також здійснює доставку крові для потреб фронту та підтримує корпоративні й регіональні донорські ініціативи.

У 2026 році ДонорUA проводить масштабні всеукраїнські кампанії під гаслом:

«Донорство – це база»

Мета кампанії – зробити регулярну донацію нормальною частиною культури відповідального суспільства.

Хто може бути донором

В Україні донором крові може стати:

- * людина віком від 18 років;
- * вагою не менше 50 кг;
- * без протипоказань до донорства.

Перед здачею крові проводять:

- * медичний огляд;
- * вимірювання артеріального тиску;
- * аналіз крові;
- * перевірку рівня гемоглобіну.

Також існують тимчасові та абсолютні протипоказання. Наприклад, люди з вірусними гепатитами В або С не можуть бути донорами крові. Водночас вакцинація від гепатиту В не є протипоказанням – після щеплення достатньо зачекати визначений лікарем термін.

Як правильно підготуватися до донації

Лікарі та центри крові рекомендують:

- * не вживати алкоголь за 48 годин до процедури;
- * уникати жирної, смаженої та копченої їжі;
- * добре виспатися;
- * пити багато води;
- * не приходити на донацію натщесерце.

Українські донори також активно діляться власним досвідом у соцмережах та на форумах. Багато хто наголошує, що недотримання дієти може призвести до “хільозу” – підвищеного рівня жирів у крові, через що її не можна використовувати для переливання.

Один із користувачів Reddit пише:

«Там три дні її тримати всього... і багато води».

Чи безпечно бути донором

Так. Сучасна процедура донації є максимально безпечною:

- * використовуються лише стерильні одноразові матеріали;
- * кожна донація проходить під контролем медиків;
- * сама процедура триває близько 10-15 хвилин.

Багато регулярних донорів зазначають, що після здачі крові вони уважніше ставляться до власного здоров'я та регулярно проходять медичні обстеження.

Крім того, донори мають право на:

- * додатковий день відпочинку;
- * безкоштовне харчування або компенсацію;
- * медичне обстеження перед донацією.

Молодь і корпоративне донорство: нова культура взаємодопомоги

У 2025-2026 роках в Україні активно розвивається корпоративне донорство. До акцій долучаються:

- * державні установи;
- * університети;
- * банки;
- * IT-компанії;
- * громадські організації.

Наприклад, у 2026 році Міністерство молоді та спорту разом із ДонорUA провели відкриту донацію крові в мобільному хабі «Теплокровні». Головною метою стало залучення молоді до регулярного донорства та руйнування міфів навколо цієї процедури.

На Львівщині у 2026 році також відбулася перша пластова донація крові – ініціатива, спрямована на підтримку військових та онкохворих дітей.

Міфи про донорство, у які досі вірять

«Після здачі крові буде погано»

Більшість здорових людей переносять процедуру нормально. Легка слабкість можлива лише тимчасово.

«Донорство шкодить здоров'ю»

За відсутності протипоказань регулярне донорство не шкодить організму.

«Моя група крові не потрібна»

Потрібні всі групи крові. Особливо цінними є рідкісні резус-негативні групи.

«Донорство – це довго»

Уся процедура зазвичай займає близько години разом із реєстрацією та обстеженням.

Де здати кров в Україні

Інформацію про центри крові, підготовку до донації та потреби пацієнтів можна знайти на офіційних ресурсах:

- * МОЗ України
- * Центр громадського здоров'я МОЗ України
- * ДонорUA
- * Український центр трансплант-координації

Донорство – це більше, ніж медична процедура

Сьогодні донорство крові в Україні стало символом підтримки, відповідальності та єдності. Це один із найпростіших способів допомогти іншим без великих фінансових витрат – лише кілька хвилин часу можуть подарувати комусь шанс на життя.

У час війни та постійних викликів регулярний донор – це людина, яка щодня стає частиною великої системи порятунку. І саме завдяки таким людям українські лікарі можуть продовжувати боротися за життя пацієнтів у найскладніших умовах.