

# Полезно ли сдавать кровь?

1. Ваша кровь может спасти жизнь другим людям.
2. Исследование, изучавшее 300 доноров, связывает регулярную сдачу крови со снижением давления у гипертоников. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26643612/>
3. Исследование данных по 160000 человек предполагает, что регулярное донорство крови создает защитный эффект от сердечно-сосудистых заболеваний.  
<https://heart.bmj.com/content/105/16/1260.full>
4. Донорство связано с пониженным риском ишемической болезни сердца.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9737556/#:~:text=In%20a%20Cox%20proportional%20hazards,c ompared%20with%20non%2Dblood%20donors.>
5. Сдавая кровь, вы обращаете внимание на состояние своего организма, что может привести к позитивным изменениям. По сути, это бесплатная проверка здоровья.  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/tme.12286>
6. Доноры крови более здоровы и живут дольше <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17958530/>  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/trf.13205>
7. Сдача крови помогает людям с гемохроматозом - болезнью повышенного железа в крови. Это распространённая практика. <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/5763>
8. Снижение риска заболевания раком благодаря выводу железа  
<https://academic.oup.com/jnci/article/100/14/996/917996?login=false>
9. Психологические преимущества. Вы чувствуете себя лучше, счастливее. Снижение риска депрессии.  
[https://journals.lww.com/asaiojournal/Fulltext/2001/01000/Altruism\\_and\\_the\\_Volunteer\\_Psychological\\_Benefits.2.aspx](https://journals.lww.com/asaiojournal/Fulltext/2001/01000/Altruism_and_the_Volunteer_Psychological_Benefits.2.aspx) <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953608000373>  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953602000254>

Негативные аспекты же могут быть связаны с индивидуальными особенностями здоровья. Если у вас недобор веса, например или вы болеете. В ином случае сдавать кровь безопасно.

Автор заметки: Mazer

---

Revision #7

Created 25 February 2023 07:30:09 by Тимур

Updated 22 December 2023 09:50:02 by Тимур