

# Донорство крови



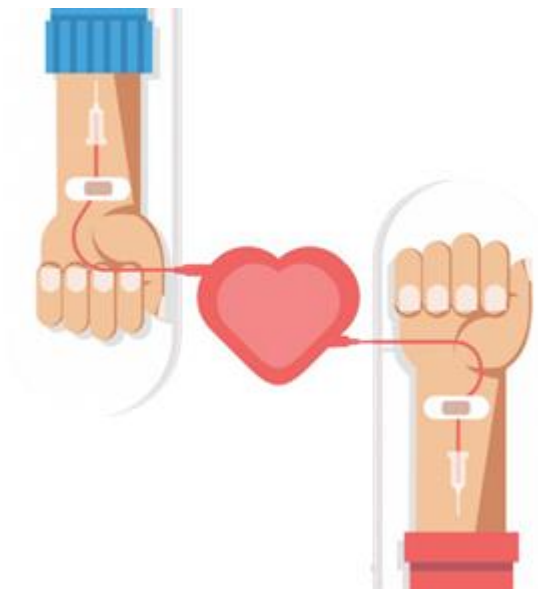
## 1. Что такое донорство крови?

Донорство крови — это добровольная сдача крови и ее компонентов для медицинских целей. Само слово происходит от латинского «donare» – дарить.



## 2. Зачем мне сдавать свою кровь?

На данный момент в России существует острая нехватка донорской крови и ее компонентов. Донорская кровь крайне необходима больным гемофилией, онкологическими заболеваниями, а также после серьезных аварий и катастроф. Согласно данным статистики каждый третий житель Земли хотя бы один раз нуждался в переливании крови.



### **3. А почему в случае нехватки крови не использовать искусственные заменители?**

Несмотря на многочисленные плюсы искусственной крови, такие как отсутствие возможности заражения вирусной инфекцией, полная совместимость с различными группами крови при переливании, легкость хранения, все они перекрываются двумя значительными минусами: высокая токсичность и дороговизна производства. Эти факторы не позволяют внедрить искусственные препараты крови в массовое производство и именно поэтому так ценна донорская цельная кровь и ее различные компоненты.

### **4. Что такое группа крови?**

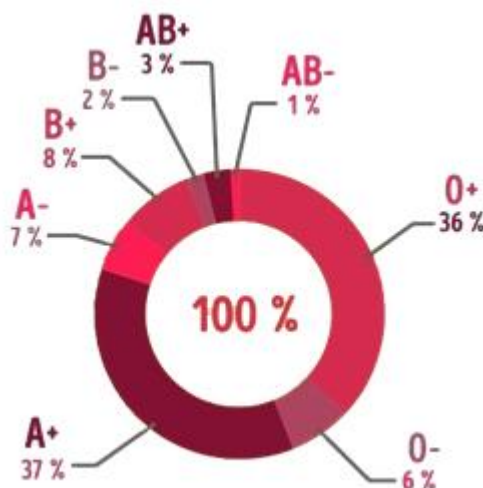
Существует множество различных систем разделения людей по группам крови, но самой распространённой считается система АВ0. По этой системе выделяется 4 группы крови: I группа - 0, II группа - А, III группа – В, IV группа – АВ. В основе разделения крови на группы лежит идентификация различных белково-углеводных антигенных комплексов на мембранах эритроцитов. Также не менее важна система разделения крови по наличию особого белка антигена Резус-фактора. Данный белок ответственен, например, за развитие резус-конфликта матери и плода. Людей в данной группе делят по наличию данного антигена (резус-положительные) и по его отсутствию (резус отрицательные).

Запись группы крови чаще всего выглядит так – II группа крови резус-положительная – A(I)Rh+. По частоте распространения различных групп крови по системе АВ0 первое место занимает II группа крови (A), затем идет I группа (O), следом III группа (B) и самая редкая IV группа крови (AB).



### 5. Получается, что самая нужная кровь – IV группы?

Так считают многие, ведь она самая редкая, это логично, но это не так. Востребованными являются все группы крови, но первое место занимает все же II группа. В связи с тем, что людей с этой группой больше всего, то и вероятность того, что им понадобится переливание, также высока.



### 6. Я хочу сдать кровь, но у меня рабочий день. Что делать?

Сама процедура сдачи цельной крови занимает около 15 минут, поэтому можно попроситься у начальства на некоторое время в начале дня. Также в случае прохождения процедуры донации всем донорам выдается справка на оплачиваемые выходные в день донации и на следующий день, воспользоваться которыми можно по желанию.

## 7. Где можно сдать кровь?

Существует специальная федеральная Служба Крови, на сайте которой указаны все центры переливания крови, например в Центре крови им. О. К. Гаврилова или в НМИЦ Гематологии. Последний, к слову, был открыт в 1926 году и является первым в мире НИИ, занимающимся проблемами заболеваний крови и вопросами ее переливания.



## 8. Как сдать кровь?

В данный момент большинство центров переливания работают по предварительной регистрации (за исключением экстренных случаев при ЧС). Поэтому Вам необходимо найти удобный по расположению центр трансфузиологии и позвонить в регистратуру или при наличии электронной регистрации записаться можно прямо на сайте. Перед назначенным днем донации необходимо соблюдать достаточно строгую диету: не употреблять острое, жареное, копченое, соленое, а также бананы, орехи, яйца и молочную продукцию. Нельзя употреблять алкоголь за 48 часов и

курить в день донации, принимать различные анальгетики за 72 часа до процедуры. Также многие думают, что кровь сдавать нужно натощак, НО ЭТОГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ! В день донации на завтрак лучше всего выпить сладкий чай с печеньем, скушать кашу на воде и яблоко.

По приходу в центр переливания вы пройдете регистрацию (НЕ ЗАБУДЬТЕ ПАСПОРТ!), затем вас направят на анализ крови, по результатам которого вам сообщат биохимические показатели вашей крови и с данными результатами вы попадете на прием к терапевту, который проведет осмотр. На осмотре у вас измерят давление, температуру, осмотрят кожные покровы, измерят вес и рост и в случае отсутствия каких-либо противопоказаний отправят на донацию. Но перед этим Вам предложат чашечку чая с печеньем.



## 9. Какие могут быть противопоказания для донации?

Существует деление на временный отвод от сдачи крови и постоянный, так называемое абсолютное противопоказание. К последним относятся вирусные заболевания: вирусные гепатиты, ВИЧ/СПИД, сифилис, генерализованный псориаз, отсутствие слуха и речи, слепота, злокачественные образования.

Временными противопоказаниями к донации могут быть нанесение татуировок и пирсинга, заболевание ОРВИ и различные хирургические вмешательства, такие как удаление зубов.



#### **10. Какие существуют рекомендации после сдачи крови?**

Главное не делать резких движений! Ваш организм испытывает стресс, вы можете ощущать головокружение и слабость. После донации лучше всего полежать минут 10-15 с приподнятыми ногами, чтобы увеличить приток крови в верхнюю часть тела. Наложенную на место забора крови повязку лучше всего не снимать 3-4 часа, так у Вас с меньшей вероятностью образуется синяк. Избегайте тяжелых физических нагрузок и занятий спортом. В ближайшие несколько дней пейте много жидкости, не меньше 2 литров в день. От алкоголя стоит отказаться на ближайшие пару дней. Не курите 2-3 часа после донации.



#### **11. Как часто можно сдавать кровь?**

Минимальное время между донациями – 60 дней, то есть кровь сдавать можно раз в два месяца, но есть и ограничения: для женщин – 4 раза в год, для мужчин – 5 раз. В случае сдачи компонентов крови, интервал между донациями снижается до 14 дней для плазмы и тромбоцитов, но не более 20 плазмодач и не более 10 тромбоцитаферезов.



## 12. Какое количество крови нужно сдать чтобы хватило всем нуждающимся?

Считается что для нормального обеспечения кровью и ее компонентами всех больных необходимо не менее 40 доноров на 1000 человек.

Для популяризации донорства используются различные методы социально поддержки. Например денежные выплаты за донации или присвоение звания «Почетный донор России», которое дает множество льгот за безвозмездные сдачи крови и ее компонентов.

Также для привлечения внимания к донорству на Всемирной ассамблее в Женеве был учрежден Всемирный день донорства – 14 июня.

Именно в этот день родился лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине Карл Ландштейнер за открытие групп крови у человека.





# РЕКОМЕНДАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ДОНАЦИИ

## ДО

### ЕДА



- ЖИРНАЯ, ЖАРЕНАЯ, ОСТРАЯ И КОПЧЕНАЯ ПИЩА
- КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
- МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ЯЙЦА И МАСЛО (В Т.Ч. РАСТИТЕЛЬНОЕ)
- ШОКОЛАД, ОРЕХИ И ФИНИКИ



- СЛАДКИЙ ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ
- СОКИ, МОРСЫ, КОМПОТЫ
- МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
- ХЛЕБ, СУХАРИ, СУШКИ
- ОТВАРНЫЕ КРУПЫ
- МАКАРОНЫ НА ВОДЕ БЕЗ МАСЛА
- ОВОЩИ И ФРУКТЫ (КРОМЕ БАНАНОВ)

УТРОМ НУЖНО ЛЕГКО ПОЗАВТРАКАТЬ, А НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ПРОЦЕДУРОЙ ДОНОРУ ПОЛОЖЕН СЛАДКИЙ ЧАЙ

### ЗАПРЕЩЕНЫ ПЕРЕД СДАЧЕЙ:



#### НЕ СДАВАЙТЕ КРОВЬ:

ПОСЛЕ НОЧНОГО ДЕЖУРСТВА ИЛИ ПРОСТО БЕССОННОЙ НОЧИ, ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ, СОРЕВНОВАНИЯМИ, СДАЧЕЙ ПРОЕКТА

#### ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ:

ОРИГИНАЛ ПАСПОРТА ИЛИ ДРУГОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ (ВОЕННЫЙ БИЛЕТ / ВРЕМЕННОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ГРАЖДАНИНА РФ ФОРМЫ №2/ПАСПОРТ МОРЕЖА)

## ПОСЛЕ



ПОСИДИТЕ РАССЛАБЛЕННО

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ИЛИ СЛАБОСТЬ, ОБРАТИТЕСЬ К ПЕРСОНАЛУ

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА

НЕ СНИМАЙТЕ ПОВЯЗКУ

3-4 часа



### ТРАНСПОРТ

ОГРАНИЧЕНИЯ ПОСЛЕ ДОНАЦИИ:



ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА



ОГРАНИЧЕНИЙ НЕТ

1 ДЕНЬ

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ, ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

2 ДНЯ

СТАРАЙТЕСЬ ОБИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО ПИТАТЬСЯ, УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОВЫШЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

**ПРИВИВКИ** 10 ДНЕЙ  
НЕ РАНЕЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ

## КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?

### МУЖЧИНЫ



5 РАЗ В ГОД

### ЖЕНЩИНЫ



4 РАЗА В ГОД

## МИНИМАЛЬНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДОНОРСТВА (В ДНЯХ):

ИСХОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	ПОСЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ					
	КРОВОДАЧА	ЭРИТРОЦИТАРЕНЕЗ (1 ЕДИНИЦА)	ЭРИТРОЦИТАРЕНЕЗ (2 ЕДИНИЦЫ)	ПЛАЗМАДАЧА	ТРОМБОЦИТАРЕНЕЗ	ГРИНУЛОЦИТАРЕНЕЗ
КРОВОДАЧА	60	60	90	30	30	30
ЭРИТРОЦИТАРЕНЕЗ (1 ЕДИНИЦА)	60	60	90	30	30	30
ЭРИТРОЦИТАРЕНЕЗ (2 ЕДИНИЦЫ)	120	90	120	60	60	60
ПЛАЗМАДАЧА	14	14	14	14	14	14
ТРОМБОЦИТАРЕНЕЗ	14	14	14	14	14	14
ГРИНУЛОЦИТАРЕНЕЗ	30	30	30	30	30	60