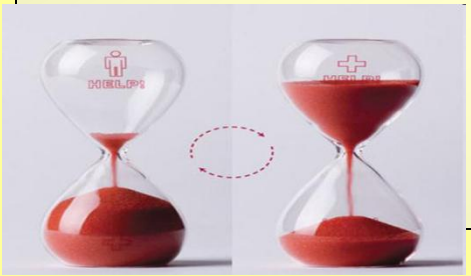
Донорство крови и ее компонентов: все, что должен знать донор

Центр здоровья ФГБОУ ВО «Ивановская государственная медицинская академия» Минздрава России

Донорство: что это такое

Донорство крови- свободно выраженный добровольный акт дачи крови и ее компонентов для применения их с лечебной целью (donore – дарить (лат.))

Лиц, добровольно дающих свою кровь и ее составные части, называют донорами крови



Основные принципы донорства крови и (или) ее компонентов

1) безопасность донорской крови и ее компонентов;

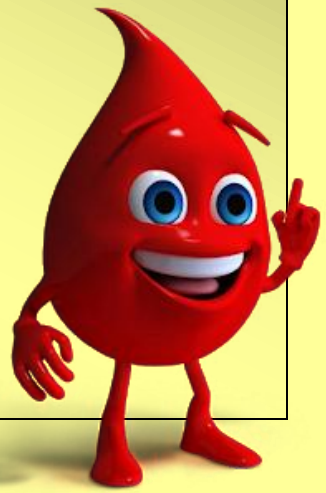
2) добровольность сдачи крови и (или) ее компонентов;

3) сохранение здоровья донора при выполнении им донорской функции;

4) обеспечение социальной поддержки и соблюдение прав доноров;

5) поощрение и поддержка безвозмездного донорства крови и (или) ее компонентов.

Ст. 4 Закона РФ «О донорстве крови и ее компонентов»



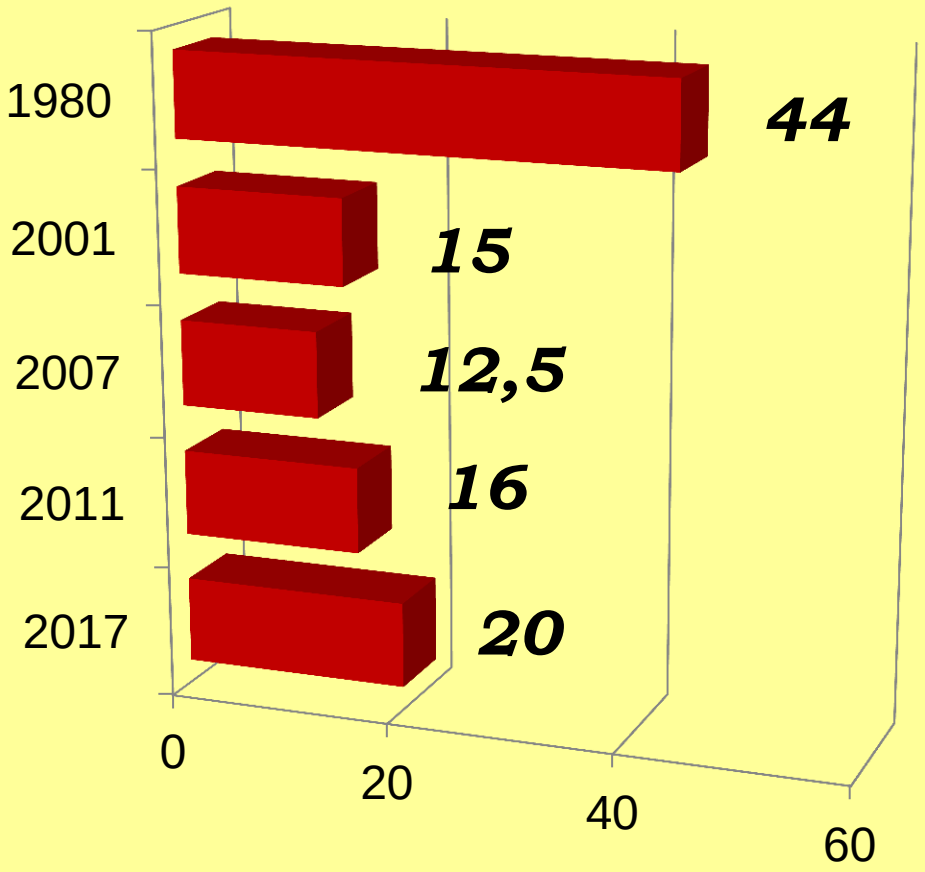
Проблемы донорства в России

Проблемы донорства в России

В Европе показатель развития донорства 30-40 доноров на 1000 человек

в Америке - 60-70 доноров

в России 17-20 доноров на 1000



Количество доноров в России на 1000 человек

Крови не хватает!

Для нормального обеспечения лечебных учреждений необходимо не менее 40 доноров на тысячу человек

Добровольно и безвозмездно!

Задачей Службы крови является развитие именно добровольного и безвозмездного донорства крови и ее компонентов.

Донорство — благородное дело помощи — должно быть бескорыстно

По данным Минздрава России, 98% доноров сдают кровь бесплатно, в 2017 году 33% регионов России полностью перешли на безвозмездное донорство

Почему донорство должно быть безвозмездным?

Кровь не должна становиться коммерческим продуктом. Когда донорство крови является источником финансовой выгоды, существенно возрастает риск привлечения к донорству людей, нуждающихся в деньгах.

Многочисленные исследования показывают, что материальная мотивация доноров — это основной фактор риска. При сдаче крови эти люди нередко скрывают истинное состояние здоровья, и как следствие, возрастет риск забора инфицированной крови.

Добровольные доноры являются основой обеспечения безопасных запасов крови и ее компонентов для последующего переливания реципиентам. По последним данным ВОЗ 62 страны мира достигли уровня 100% добровольного донорства.

Донорство является почетным!

Регионом-лидером по числу почётных доноров в 2017 году стала Ивановская область - 11 доноров на 1 тыс. человек

на втором месте Карелия (10 на 1 тыс.).

Третью строчку поделили Курганская и Нижегородская (9 на 1 тыс.) области.

Число почётных доноров в России с каждым годом увеличивается - с 577 672 в 2015 году до 589 572 человек в 2017-м.

Почётным донором может стать любой россиянин, безвозмездно сдавший кровь 40 и более раз

Мифы и правда о донорстве

МИФ №1

Во время сдачи крови и ее компонентов

можно заразиться какой-нибудь неприятной болезнью

ПРАВДА

Сдача крови безопасна для донора — все донорские пункты в России обеспечены одноразовым, стерильным оборудованием, индивидуальными системами

Шприцы и иглы одноразового пользования вскрывают только в присутствии больного. После использования они уничтожаются

Мифы и правда о донорстве

МИФ №2

Донорство – это больно и страшно

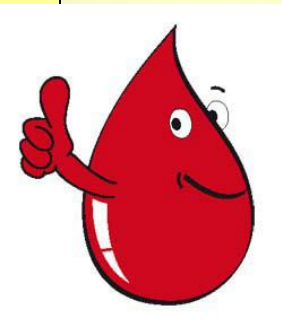
ПРАВДА

Донация – это очень простая процедура. Тысячи доноров сдают кровь по 40 и более раз. Для того чтобы узнать свои ощущения от укола иглы, достаточно ущипнуть кожу на внутренней поверхности локтевой области

Мифы и правда о донорстве

МИФ №3

Сдача крови и ее компонентов - это долгая и мучительная процедура, к тому же станции переливания работают только в неудобное время, когда все люди заняты на учебе или на работе



ПРАВДА

Сдача цельной крови занимает не более 15 минут, сдача компонентов крови (плазмы, тромбоцитов) длится дольше, от 30 минут, но не более полутора часов.

Специально для тех, кто не может сдать кровь в будни, ежегодно проводится всероссийская «Суббота доноров», во многих регионах Станции переливания крови открываются по специальному графику по субботам в течение года

Информация об Ивановской станции переливания крови

Адрес: 153003 Иваново, ул. Парижской Коммуны, 5а

Телефон: +7 (4932) 38-48-01

Сайт https://ivspk.ru/

Донорские субботы в 2018 году

21 апреля, 4 августа, 27 января

Страница на сайте: http://yadonor.ru/ivanovo

Мифы и правда о донорстве

МИФ №4

«У меня часто встречающаяся группа крови, моя кровь не нужна»

ПРАВДА

Именно такая кровь нужнее всего! Если она так распространена среди здоровых, то она так же распространена и среди больных. Кровь всех групп — и распространенных, и редких— требуется постоянно

Мифы и правда о донорстве

МИФ №5

«Кровь можно сдавать только по пятницам или субботам, чтобы отдохнуть после кроводачи»

ПРАВДА

Кровь можно сдавать в любой будний день. Специального длительного отдыха после кроводачи не требуется. После сдачи крови нужно посидеть в течение 10–15 минут, избегать тяжелых физических нагрузок в течение дня и следовать простым рекомендациям по питанию. Конечно, до и после сдачи крови желательно хорошо выспаться, но при соблюдении режима сна это доступно в любой день недели

Мифы и правда о донорстве

МИФ №6

Донорство вредно, так как регулярные кроводачи заставляют организм вырабатывать кровь в большем объеме, что, в конечном итоге, вредно для здоровья и вызывает зависимость от кроводач

ПРАВДА

Донорство не наносит вреда организму здорового человека, а кроводачи не могут вызвать привыкание. Многолетние наблюдения за донорами, сдающими кровь на протяжении длительного времени, не выявили у них никаких отклонений, связанных с кроводачами.

Кровопускание в научно обоснованных дозах обладает некоторым стимулирующим эффектом, поэтому доноры, в большинстве своем, активные и жизнерадостные люди. Окружающими это иногда расценивается как «зависимость» от кроводач.

Регулярные кроводачи не заставляют организм «вырабатывать больше крови», зато приучают его быстрее восстанавливаться после кровопотери.

Мифы и правда о донорстве

МИФ №7

Я готов сдать кровь, но в экстремальном случае — если произойдет теракт, авиакатастрофа и пр. Это важнее, чем сдавать кровь в обычном режиме, тем самым будет спасено больше людей

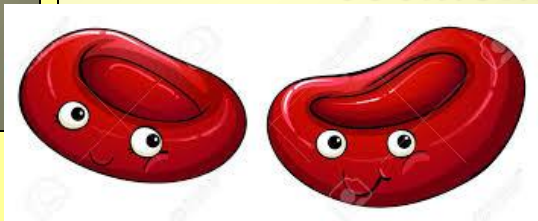
ПРАВДА

Пациенты нуждаются в донорской крови постоянно.

Даже в экстремальной ситуации невозможно моментально обеспечить необходимый запас крови, т.к. сдача крови занимает некоторое время.

Необходимо, чтобы донорство было регулярным — только так можно обеспечить постоянный запас компонентов крови, в т.ч. для пострадавших в чрезвычайных ситуациях.

Регулярно сдающий донор — это донор, кровь которого наиболее безопасна в силу регулярного обследования и наблюдения за состоянием его здоровья.



Мифы и правда о донорстве

НАКОНЕЦ, САМЫЙ ОПАСНЫЙ МИФ

«Меня это не касается»

ПРАВДА

Любому человеку может в какой-то момент понадобиться донорская кровь, в том числе Вам, Вашим родственникам, близким, знакомым, Вашему любимому.

ЭТО КАСАЕТСЯ ВСЕХ!

Кто может стать донором крови?

С одной стороны, стать донором может абсолютно любой здоровый гражданин Российской Федерации, если он старше 18 лет, не имеет противопоказаний к донорству, а его вес больше 50 кг

С другой стороны, стать донором крови может только Человек с большой буквы. Человек, который готов потратить свое время, чтобы спасти чью-то жизнь

Права донора (ст. 12 Закона о донорстве крови и ее компонентов

…2. Донор имеет право на:

1) сдачу крови и (или) ее компонентов безвозмездно или за плату;

2) защиту государством его прав и охрану здоровья;

3) ознакомление с результатами его медицинского обследования;

4) полное информирование о возможных последствиях сдачи крови и (или) ее компонентов для здоровья;

5) получение бесплатной медицинской помощи в соответствии с установленными стандартами ее оказания в случаях возникновения у него реакций и осложнений, связанных с выполнением донорской функции;

6) возмещение вреда, причиненного его жизни или здоровью в связи с выполнением донорской функции;

7) меры социальной поддержки…

Обязанности донора (ст. 12 Закона о донорстве крови и ее компонентов

Донор для выполнения донорской функции обязан:

1) предъявить паспорт или иной удостоверяющий личность документ;

2) сообщить известную ему информацию о перенесенных инфекционных заболеваниях, нахождении в контакте с инфекционными больными, пребывании на территориях, на которых существует угроза возникновения и (или) распространения массовых инфекционных заболеваний или эпидемий, об употреблении наркотических средств, психотропных веществ, о работе с вредными и (или) опасными условиями труда, а также вакцинациях и хирургических вмешательствах, выполненных в течение года до даты сдачи крови и (или) ее компонентов;

3) пройти медицинское обследование.

Кто, увы, не может стать донором крови?

Иногда молодые люди очень расстраиваются, что они не могут быть донорами крови, потому что у них есть противопоказания.

Однако разумный и ответственный человек должен четко осознавать – сдавая кровь при наличии противопоказаний, он наносит ущерб не только своему здоровью.

Его кровь может быть опасна для реципиентов.

Ст. 12 Закона о донорстве крови и ее компонентов: «…Донор, умышленно скрывший или исказивший известную ему информацию о состоянии здоровья при выполнении донорской функции, несет ответственность, установленную законодательством Российской Федерации, если такие действия повлекли или могли повлечь за собой нанесение вреда жизни или здоровью реципиентов»

Абсолютные противопоказания к донорству

- Гемотрансмиссивные заболевания (СПИД, вирусные гепатиты, сифилис, туберкулез и т.д.);
- Соматические заболевания (онкозаболевания, болезни крови, органические заболевания ЦНС, отдельные сердечно-сосудистые заболевания, болезни органов дыхания (бронхиальная астма), пищеварения (язвенная болезнь), почек (мочекаменная болезнь), наркомания, алкоголизм и т.д.

Временные противопоказания (наиболее распространенные)

- прием лекарств (антибиотики – 2 недели, анальгетики – 3 дня);
- удаление зуба (10 дней),
- нанесение татуировки, пирсинг или лечение иглоукалыванием (1 год),
- ангина, грипп, ОРВИ (1 месяц с момента выздоровления),
- менструация (5 дней),
- аборт (6 месяцев),
- период беременности и лактации (1 год после родов, 3 месяца после окончания лактации),
- прививки (от 10 дней до 1 месяца в зависимости от вида),
- прием алкоголя (48 часов)

Будьте бдительны и ответственны!

Если вы не уверены, есть у вас противопоказания к донорству или они отсутствуют, необходимо перед донацией посоветоваться с врачом и назвать те причины (заболевания, состояния), которые, как вам кажется, могут помешать сдать кровь.

Не скрывайте от врача свои заболевания, честно отвечайте на его вопросы и вопросы анкеты, и тогда донорство будет безопасным и для вас, и для тех, для кого вы сдаете кровь или ее компоненты.

8 800 333 3330
www. yadonor.ru

МОГУ ЛИ Я СТАТЬ ДОНОРОМ КРОВИ?

может только Человек

СЛУЖБА КРОВИ

Ж ♀ ♂ М

18+

У ВАС НЕДАВНО ЗАКОНЧИЛАСЬ МЕНСТРУАЦИЯ (5 ДНЕЙ СО ДНЯ ОКОНЧАНИЯ)

ДА НЕТ

ВЫ НЕДАВНО ПЕРЕНЕСЛИ РОДЫ (1 ГОД)

ДА НЕТ

ВЫ ПЕРЕБОЛЕЛИ ГРИППОМ, АНГИНОЙ, ОРВИ (1 МЕСЯЦ ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ)

ДА НЕТ

ВЫ ДЕЛАЛИ ПРИВИВКУ ЖИВЫМИ ВАКЦИНАМИ (БРУЦЕЛЛЕЗ, ЧУМА, ТУЛЯРЕМИЯ, ВАКЦИНА БЦЖ, ОСПА, КРАСНУХА, ПОЛИМИЕЛИТ) ИЛИ ПРОТИВОСТОЛБНЯЧНОЙ СЫВОРОТКОЙ (1 МЕСЯЦ)

ДА НЕТ

ВЫ НАХОДИЛИСЬ В ЗАГРАНКОМАНДИРОВКЕ ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ БОЛЕЕ 2 МЕСЯЦЕВ (6 МЕСЯЦЕВ)

ДА НЕТ

ДА

ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ ДОНОРОМ УЖЕ ЗАВТРА!

НЕТ

ВЫ НЕ МОЖЕТЕ СТАТЬ ДОНОРОМ!

ВЫ ПЕРЕНЕСЛИ АЛЛЕРГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В СТАДИИ ОБОСТРЕНИЯ (2 МЕСЯЦА ПОСЛЕ КУПИРОВАНИЯ ОСТРОГО ПЕРИОДА)

ДА НЕТ

ВЫ НАХОДИЛИСЬ БОЛЕЕ ТРЕХ МЕСЯЦЕВ В СТРАНАХ АЗИИ, АФРИКИ, ЮЖНОЙ И ЦЕНТРАЛЬНОЙ АМЕРИКИ (3 ГОДА)

ДА НЕТ

ВЫ СДЕЛАЛИ ТАТУИРОВКУ ИЛИ ПИРСИНГ (1 ГОД С МОМЕНТА ОКОНЧАНИЯ ПРОЦЕДУР)

ДА НЕТ

ВЫ ПЕРЕНЕСЛИ БРЮШНОЙ ТИФ (1 ГОД)

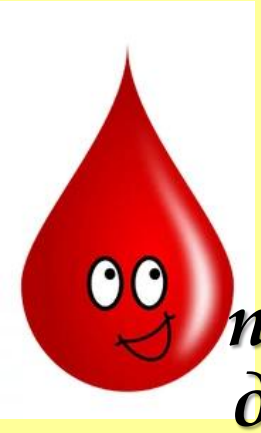
ДА НЕТ

ВЫ ПРИНИМАЛИ АЛКОГОЛЬ? (48 ЧАСОВ)

ДА НЕТ

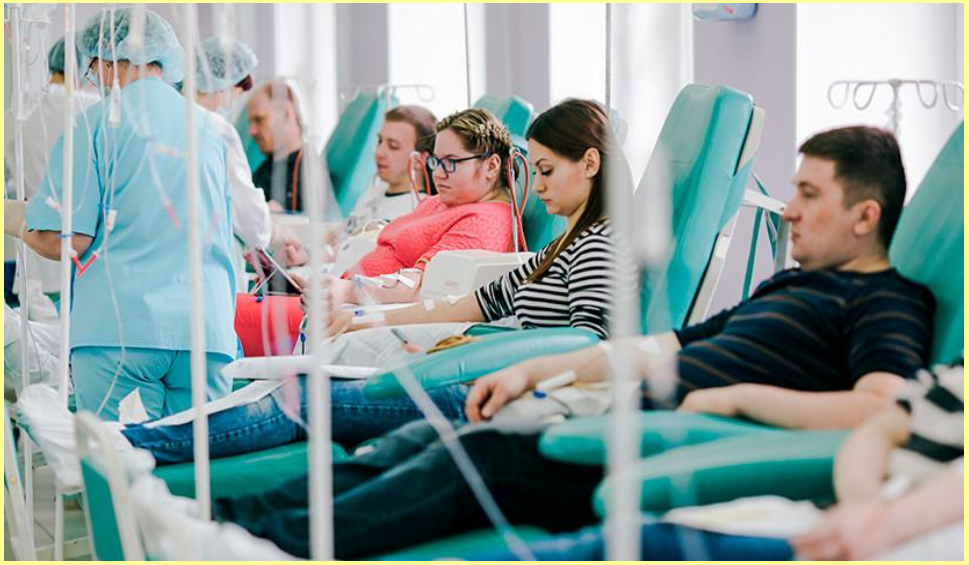
ВЫ НЕДАВНО КОНТАКТИРОВАЛИ С БОЛЬНЫМИ ГЕПАТИТАМИ В И С (1 ГОД)

ДА НЕТ



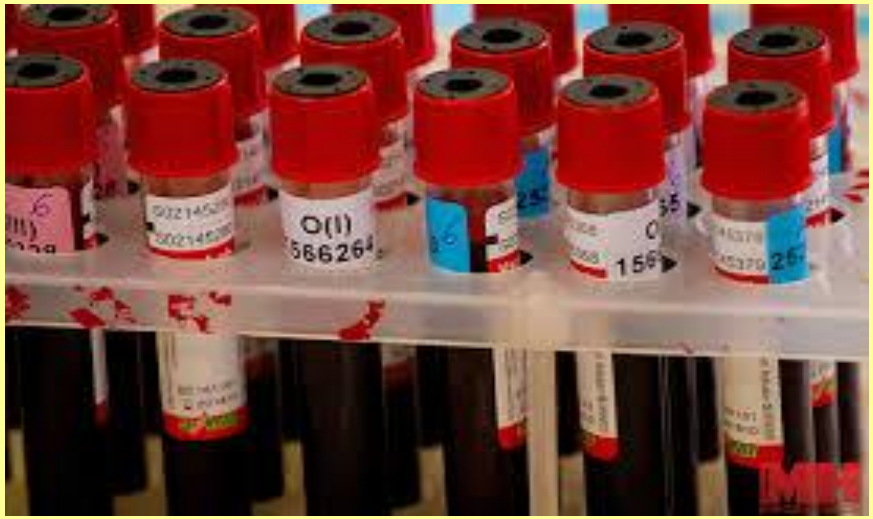
Для самых законопослушных

Полный список противопоказаний к донорству и полный порядок медицинского обследования донора можно найти в Приказе Министерства здравоохранения Российской Федерации от 14 сентября 2001 г. № 364 «Об утверждении порядка медицинского обследования донора крови и ее компонентов»



БЕЗОПАСНОЕ ДОНОРСТВО

Здоровые доноры, которые сдают кровь регулярно — это основа донорского движения и гарантия того, что в нужный момент донорской крови хватит для спасения жизни нуждающегося в переливании. Поэтому одним из ключевых приоритетов учреждений Службы крови является обеспечение 100% безопасности процедуры сдачи крови для донора



БЕЗОПАСНОЕ ДОНОРСТВО

Для забора крови используются только стерильные одноразовые инструменты. Повторное использование инструментов исключено. Для плазмафереза и тромбоцитафереза все чаще используются т. н. закрытые системы, в которых забор крови производится автоматически на специальном оборудовании, при минимальном вмешательстве медицинского персонала.

БЕЗОПАСНОЕ ДОНОРСТВО

Перед сдачей крови донор проходит бесплатное медицинское обследование, которое включает в себя осмотр терапевтом и предварительное лабораторное исследование.

На момент обследования и сдачи крови донор:

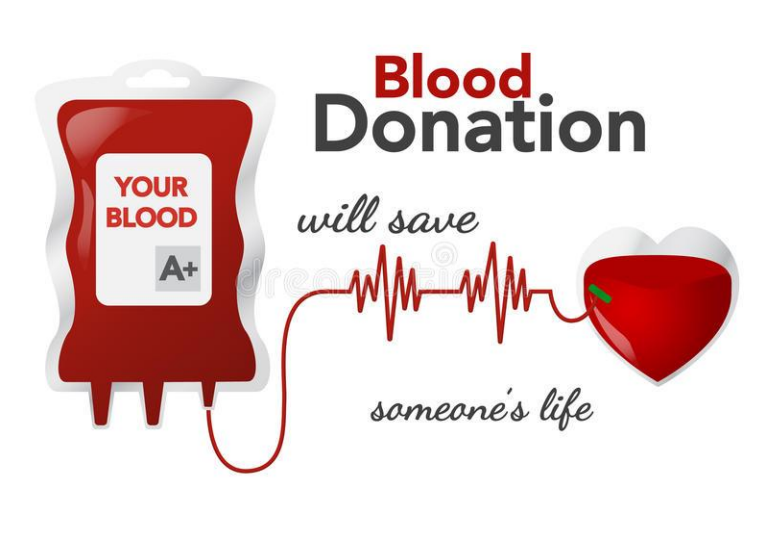
- ***должен весить не менее 50 кг.***
- ***температура тела, измеренная перед кроводачей, должна быть не выше 37°С;***
- ***допустимое систолическое давление - от 90 до 160 мм.рт.ст, диастолическое - от 60 до 100 мм.рт.ст.;***
- ***допустимая частота пульса - 50-100 ударов в минуту***

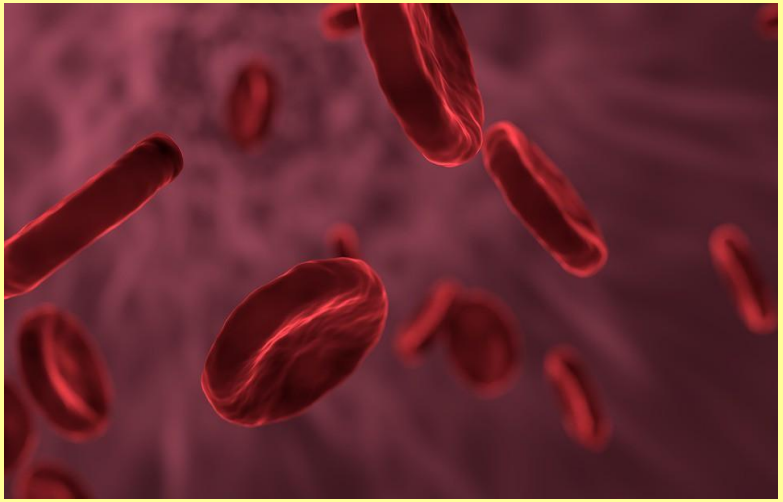
БЕЗОПАСНОЕ ДОНОРСТВО

Периоды между сдачами крови

После сдачи крови (на тромбоциты, эритроциты или цельной) должно пройти не менее 60 дней до следующей дачи крови или 30 дней до дачи компонентов крови. Рекомендуется после 4-5 дач делать перерыв не менее трех месяцев – на восстановление.

В общем количестве за год цельную кровь позволяется сдавать не более 5 раз (мужчины) и 4 раз (женщины).





БЕЗОПАСНОЕ ДОНОРСТВО

После сдачи тромбоцитов должно пройти две недели или более до следующей сдачи крови или ее компонентов. Аналогичные сроки устанавливаются при недавнем плазмаферезе.

Норма для сдачи плазмы, которую нельзя превышать – до 12 раз в год.

Если вы сдавали гранулоциты, вы можете прийти в пункт сдачи крови через 14 дней для сдачи плазмы и тромбоцитов, и через 30 дней – для сдачи цельной крови и гранулоцитов.

Как подготовиться к сдаче крови?

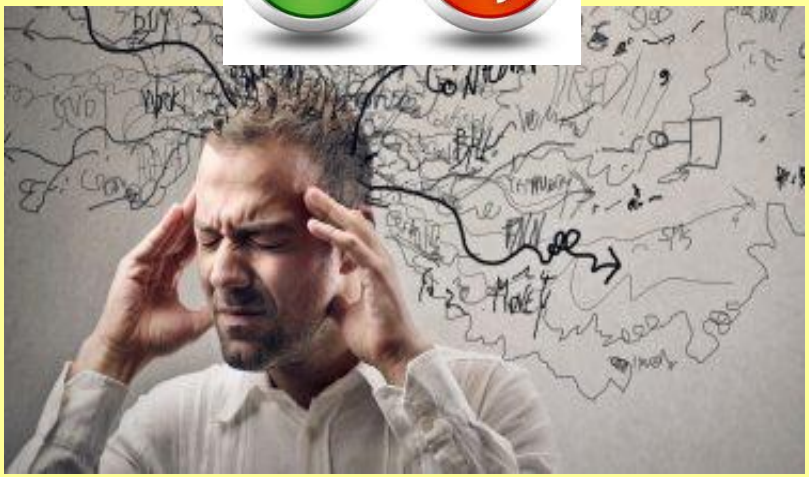
- Перед сдачей крови необходимо хорошо выспаться!
- Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики. Но натощак сдавать кровь не нужно!
- Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, кроме бананов.

Как подготовиться к сдаче крови?

- За 48 часов до визита на станцию переливания нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа – принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.
- Утром нужно легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой донору положен сладкий чай.
- Также за час до сдачи крови следует воздержаться от курения.

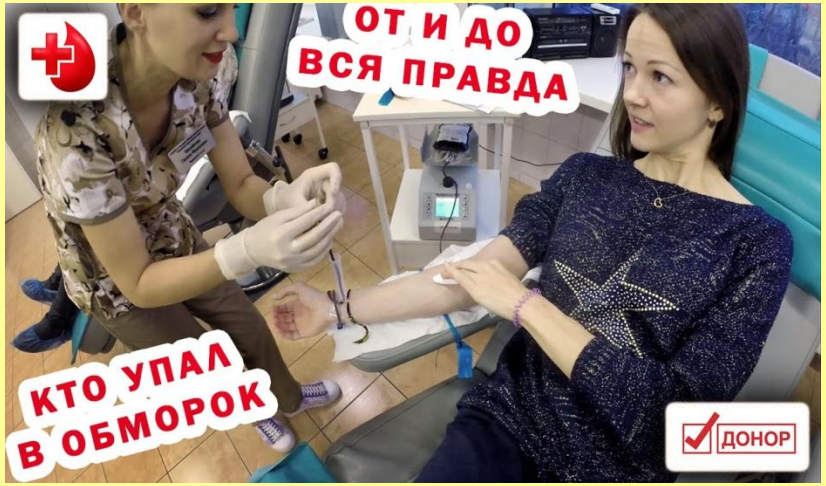
Как подготовиться к сдаче крови?

- Медики установили, что лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12.00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.
- Не следует сдавать кровь после ночного дежурства или просто бессонной ночи.
- Не планируйте сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы



Как подготовиться к сдаче крови?

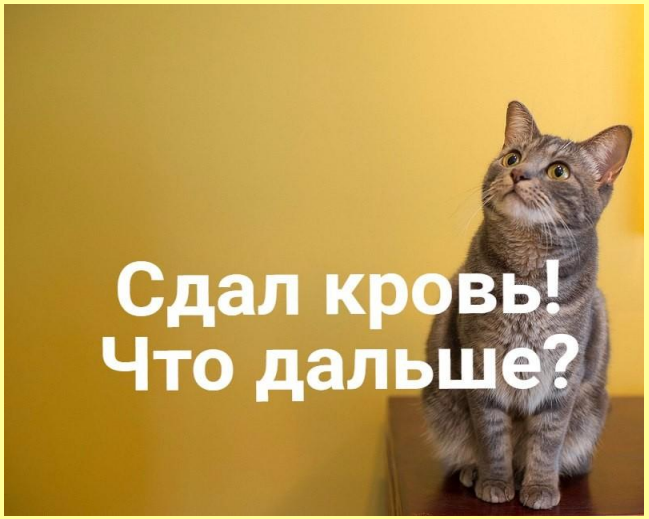
Следование этим несложным правилам особенно важно при сдаче тромбоцитов или плазмы, их нарушение повлияет на качество заготавливаемых компонентов крови



Что касается самочувствия во время кроводачи, то у некоторых людей наблюдается легкое головокружение. Недомогание может быть вызвано снижением уровня гемоглобина, что вызывает понижение давления. Однако обычно организм здорового человека с этим легко справляется.

После сдачи крови

- Непосредственно после сдачи крови посидите расслабленно в течение 10–15 минут.
- Если вы чувствуете головокружение или слабость, обратитесь к персоналу. Самый простой способ победить головокружение: лечь на спину и поднять ноги выше головы, либо сесть и опустить голову между колен).
- Воздержитесь от курения в течение часа до и после кроводачи.
- Не снимайте повязку в течение 3–4 часов, старайтесь , чтобы она не намокла.



После сдачи крови

- Старайтесь не подвергаться значительным физическим нагрузкам в течение суток.
- Воздержитесь от употребления алкоголя в течение двух суток.
- Старайтесь обильно и регулярно питаться в течение двух суток.
- Употребляйте повышенное количество жидкости в течение двух суток (соки, воду), не рекомендуются алкогольные напитки, а также пиво.
- Прививки после сдачи крови разрешаются не ранее чем через 10 суток.
- Ограничений по вождению автомобиля в день кроводачи нет (если вы не чувствуете головокружения). За руль мотоцикла можно садиться через 2 часа после кроводачи.

Стань донором!

Стань донором!