

Донорство крови



Донорство: что это такое

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

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

Основные принципы донорства крови и (или) ее компонентов



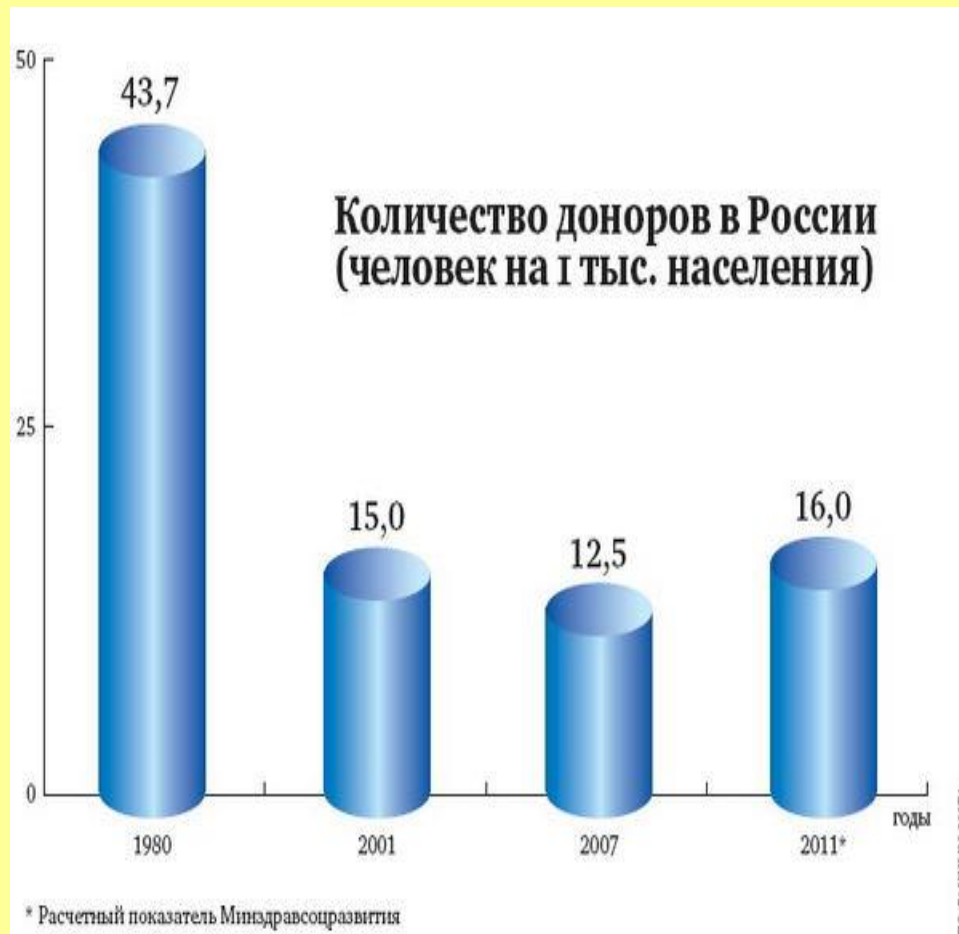
- **1) безопасность донорской крови и ее компонентов;**
- **2) добровольность сдачи крови и (или) ее компонентов;**
- **3) сохранение здоровья донора при выполнении им донорской функции;**
- **4) обеспечение социальной поддержки и соблюдение прав доноров;**
- **5) поощрение и поддержка безвозмездного донорства крови и (или) ее компонентов.**

Проблемы донорства в России



Проблемы донорства в России

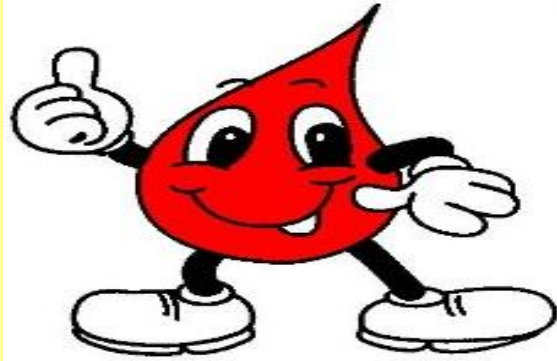
В Европе
показатель
развития
донорства **30-40**
доноров на 1000
человек,
в Америке - **60-70**
доноров,
в России всего
лишь **16** доноров
на 1000!



Крови не хватает!

Для
нормального
обеспечения
лечебных
учреждений
необходимо не
менее 25
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.***



Почему?

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, зачастую эти люди скрывают истинное состояние здоровья, и как следствие возрастает риск забора инфицированной крови.

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

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 СПК открываются по специальному графику по субботам в течение года, а также организуются выездные дни донора в ВУЗах и организациях.

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!

Стань донором!



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.

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.**



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.

Для самых законопослушных и

Полный список противопоказаний к донорству, также можно найти в Приказе Министерства здравоохранения Российской Федерации от 14 сентября 2001 г. № 364 «Об утверждении порядка медицинского обследования донора крови и ее компонентов» и Приказе Минздравсоцразвития РФ № 175н от 16 апреля 2008 г. «О внесении изменений в Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 14 сентября 2001 г. № 364»

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

За здоровьем доноров ведется постоянное медицинское наблюдение. Первичный донор попадает к врачу-трансфузиологу после медицинского обследования и клинико-лабораторного исследования крови. Регулярные доноры ежегодно проходят медицинское обследование, включающее сдачу анализов, проведение рентгеноскопического (или флюорографического) обследования органов грудной клетки, электрокардиографии и др.

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

- **Выездные акции доноров не менее безопасны.**
- **Предварительно все помещения, где проходит акция, лично осматривает и одобряет врач Станции переливания крови. Накануне везде производится санитарная обработка. В донорский зал доноры, организаторы акции и журналисты входят только в бахилах. На всех акциях работает выездная бригада врачей-трансфузиологов со Станции и используется специальное, предназначенное для выездных донорских мероприятий, медицинское оборудование.**

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°C;

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

Периоды между сдачами крови

После сдачи крови (на тромбоциты, эритроциты или цельной) должно пройти не менее 60 дней до следующей сдачи крови или 30 дней до сдачи 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).

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 не рекомендуется употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло. 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.
- 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 и т. п.
- При себе необходимо иметь паспорт с регистрацией (либо свидетельство о временной регистрации) в том регионе, где сдается кровь (в настоящее время создается электронная система, которая позволит после 2012 года сдавать донорам кровь вне зависимости от места прописки).

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.