




Guide

начинающего донора

Что такое донорство?



Донорство крови и (или) её компонентов — это добровольная сдача крови и (или) её компонентов донорами, а также мероприятия, направленные на организацию и обеспечение безопасности заготовки крови и её компонентов.

А ты знал?

В России в переливании крови или компонентов нуждаются:



1,5

млн. чел.

Ежегодно

4000

человек

Ежедневно

Кто может стать донором?

> 18
лет

> 50
кг

здоровый
человек
без противопоказаний
к донации



Три качества ответственного донорства



добровольность

безвозмездность

регулярность

Противо- показания к донации

Абсолютные

- ✗ ВИЧ-инфекция / СПИД
- ✗ Сифилис
- ✗ Вирусные гепатиты
- ✗ Туберкулёз

- ✗ Злокачественные новообразования
- ✗ Болезни крови
- ✗ Миопия высокой степени и др.

Временные



Нанесение татуировки



Пирсинг



Беременность



Иглоукалывание

● **1 год**
после



Лактация

● **3 месяца**
после



Грипп, ангина,
ОРВИ



Острые / хронические
воспалительные
процессы в стадии
обострения
независимо от локализации

● **1 месяц**
после



Прививки



Экстракция
зуба

● **10 дней**
после



Менструация

● **5 дней**
после

Ты можешь

БЫТЬ
донором?

А теперь давай вместе разберем
первые шаги и узнаем,
что нужно сделать для того,

чтобы **СТАТЬ** ответственным донором.

Шаг 1. Запланировать донацию

1. Выбери день предполагаемой донации

2. Выбери пункт сдачи крови

Кровь можно сдать на станции переливания крови (СПК), отделении переливания крови (ОПК) или в мобильном комплексе

3. Запишись на донацию*

(на сайте выбранной СПК, позвонив по телефону)

*в некоторых пунктах сдачи крови действует предварительная регистрация

Чек-лист

я запланировал(а) дату донации на 18 февраля

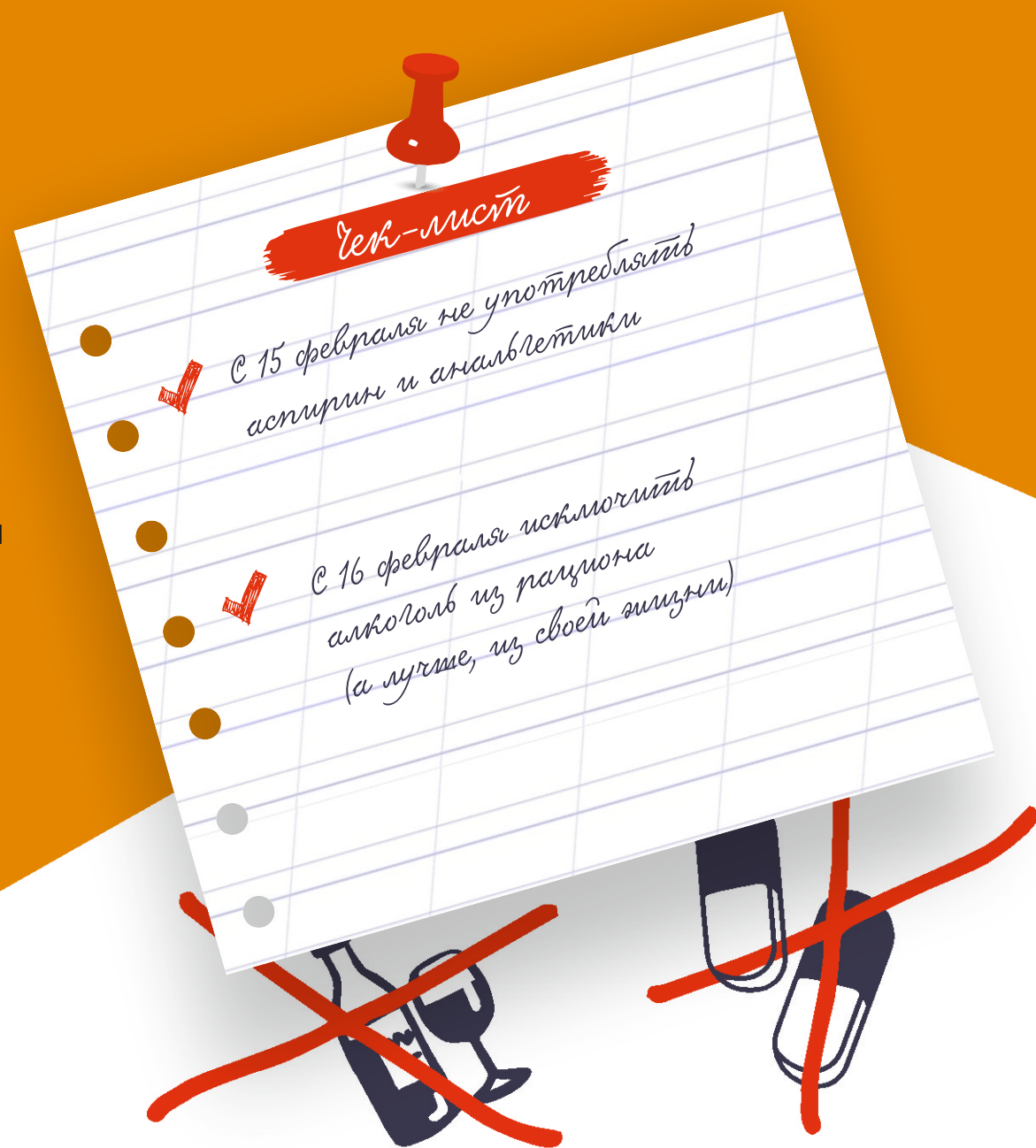
выбрал(а) станцию переливания крови на сайте

<https://yadonor.ru/donorstvo/gde-sdat/where/>

прошла / прошёл регистрацию

Шаг 2. Начать подготовку к донации

1. Откажись от приема алкоголя за 48 часов до донации
2. Откажись от приема лекарств, содержащих аспирин и анальгетики за 72 часа до сдачи крови



Шаг 3. Накануне донации

1. За 24 часа до сдачи крови соблюдай диету

- | | |
|---|--|
| ✗ Жирная, жареная, острая и копченая пища | ✓ Сладкий чай с вареньем |
| ✗ Колбасные изделия | ✓ Соки, морсы, компоты |
| ✗ Мясные, рыбные и молочные продукты | ✓ Минеральная вода |
| ✗ Яйца и масло (в т.ч. растительное) | ✓ Хлеб, сухарики, сушки |
| ✗ Шоколад, орехи и финики | ✓ Отварные крупы, макароны на воде без масла |
| | ✓ Овощи и фрукты (кроме бананов) |

2. Выспись! Сон – важная составляющая здоровья. Накануне сдачи сон должен составлять не менее 7-8 часов

3. Заранее собери сумку/рюкзак:

- | | | |
|-----------|-------------------------------|--------------------------|
| ✓ Паспорт | ✓ Бутылка негазированной воды | ✓ Пачка простого печенья |
|-----------|-------------------------------|--------------------------|

Почему нельзя нарушать диету для доноров?

Нарушение диеты может привести к «хилёзу».

Это состояние крови, при котором в ней содержится слишком много жировых частиц. Сыворотка, полученная после обработки на центрифуге, становится слишком светлой по цвету («молочная»), вязкой и густой и ее невозможно исследовать на анализы.

Чек-лист

✓ 17 февраля следить за питанием и употреблять только диетические продукты

✓ Собрать сумку с вечера (не забыть паспорт!)

✓ Завести будильник на 7:00 и лечь спать не позднее 23:00

Шаг 4. Утро перед донацией

1. Приготовь вкусный и полезный завтрак донора

Примеры завтрака для донора:



Овсяная каша на воде с фруктами (кроме банана), чай с сахаром или вареньем, несдобный хлеб.



Гречка, запеченные брокколи, чай, печенье.



Овощной салат без масла, чай, хлеб с вареньем.

2. Воздержись от поездки в душном транспорте/ на мотоцикле*

3. Откажись от курения за 1 час до сдачи крови

*После донации нельзя садиться за руль мотоцикла в течение 2-х часов после донации.



Шаг 5. Регистратура и сдача крови на анализ

Ты добрался до станции переливания крови. Теперь начинается самое интересное!

1. Первый этап – регистратура. Здесь тебе необходимо заполнить анкету о состоянии своего здоровья и образе жизни

2. Затем направляйся в лабораторию для сдачи анализа крови

3. Сдай кровь из пальца для определения:

- уровня гемоглобина (норма: мужчины – >130 г/л, женщины – >120 г/л)
- группы крови и резус-фактора.



Шаг 6. Кабинет врача-трансфузиолога

Именно от результата осмотра зависит,
сможешь ли ты стать в этот день донором!

Что делает врач?

- изучает анкету донора
- проводит общий осмотр
- измеряет артериальное давление
(норма: систолическое: 90-140,
диастолическое: 60-90 мм рт. ст.)
- определяет вес (норма: >50 кг)
- оценивает результаты
анализа крови

и выносит решение о допуске
к процедуре донации,
а также о виде донации.



Шаг 7. Донация

1. Подкрепись в буфете сладким чаем
2. Сдай кровь или ее компоненты

Удобно устройся в кресле, расслабься, доверяй медицинскому персоналу, не закрывай глаза. Если почувствовал себя нехорошо – не паникуй! Немедленно сообщи об этом.

Существует несколько видов донации:

Кроводача

10-15
минут

450
миллилитров

Плазмаферез

45
минут

600
миллилитров

Тромбоцитаферез

60-90
минут

200-800
миллилитров

Лейкоцитаферез

60-90
минут

более 500
миллилитров



Шаг 8. После донации

1. После донации посиди в расслабленном состоянии в течение 10-15 минут
2. Не забудь получить компенсацию и справку о донации!
3. Отложи поход в спортзал на завтра
4. Продолжай полноценно питаться в течение 2-х суток
5. Выпивай не менее 2-х литров жидкости в день

Чек-лист

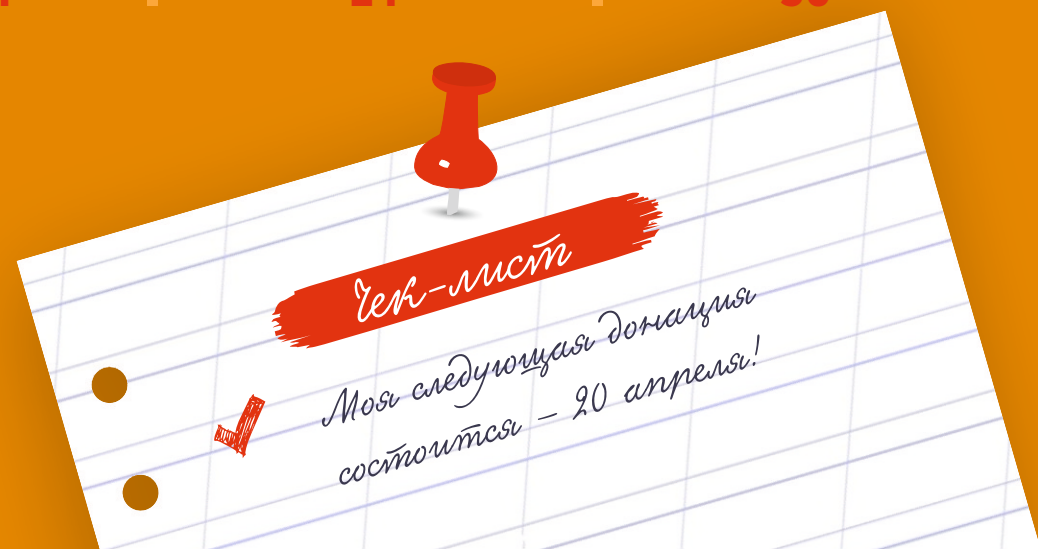
- ✓ Задержаться на СДН на 15 минут и отдохнуть
- ✓ Подкрепиться сладким чаем и печеньем
- ✓ Получить компенсацию и справку-подтверждение о том, что вы стали(а) донором.

Шаг 9. Стань ответственным донором

1. Запланируй дату следующей донации!

Допустимые минимальные интервалы (дни) между разными видами донации:

Исходные процедуры	Последующие процедуры			
	Кроводача	Плазмаферез	Тромбоцитаферез	Лейкоцитаферез
Кроводача	60	30	30	30
Плазмаферез	14	14	14	14
Тромбоцитаферез	14	14	14	14
Лейкоцитаферез	30	14	14	30



Присоединяйся

к нашему марафону

«Следуй за мной!

#ЯОтветственныйДонор»



  followme_donors

