
Программа развития Службы крови в России

Кому и зачем нужна донорская кровь

Большинство из нас никогда не задумывались о донорстве крови. Почему? Наверное, самый распространенный ответ на этот вопрос – «Потому что это меня не касается». Однако этот ответ не совсем верный. Ежегодно в донорской крови нуждаются около 1,5 млн россиян. Каждый день переливания компонентов крови требуются жертвам автомобильных аварий, женщинам во время родов, больным во время различных операций и т. д.

Также кровь и ее компоненты необходимы для производства лекарственных препаратов для больных гемофилией и некоторыми другими тяжелыми заболеваниями – эти препараты должны приниматься ими на протяжении всей жизни.

То есть в определенный момент **донорская кровь может понадобиться практически каждому из нас**. Конечно, для среднестатистического гражданина вероятность заболеть раком крови или оказаться в эпицентре военных действий действительно очень мала. Однако от дорожно-транспортных происшествий, так же как и от различных операций, никто не застрахован. К сожалению, до сих пор ученые не изобрели никаких заменителей человеческой крови. Нуждающимся в переливаниях крови **МОГУТ ПОМОЧЬ ТОЛЬКО ДОНОРЫ**.

ДОНОРОВ КРОВИ В РОССИИ НЕ ХВАТАЕТ.

На каждую тысячу жителей у нас приходится не больше 14 доноров, а нужно не менее 26! Это значит, что от нехватки донорской крови могут погибнуть люди, у которых есть шанс выжить и выздороветь.



Быть донором – престижно и почетно

1 Быть донором почетно, потому что **доноры спасают жизни** реальных людей. Пациенты, их родные и близкие не перестают благодарить людей, которые в трудную минуту бескорыстно оказали самую ценную помощь – поделились своей собственной кровью.

2 Быть донором престижно, потому что, сдавая кровь, **Вы помогаете реализовывать приоритетный государственный проект**. В благодарность за Ваше участие в донорском движении государство гарантирует Вам определенные льготы и компенсации за каждую кроводачу: в частности, в день сдачи крови работодатель обязан предоставить донору выходной день, а после сдачи крови – дополнительный выходной, который может быть добавлен к очередному оплачиваемому отпуску.

3 Доноры, сдавшие безвозмездно кровь сорок и более раз или плазму шестьдесят и более раз, награждаются нагрудным знаком «**Почетный донор России**» и получают дополнительные льготы: право на ежегодную денежную выплату, которая ежегодно индексируется и в 2009 году составляет 8152 руб., внеочередное лечение в государственных или муниципальных организациях здравоохранения и т. д.

4 Сдавая кровь, Вы **проявляете себя благородным и самоотверженным** человеком, и Ваши усилия должны быть по достоинству оценены не только государством, но и обществом. Поэтому Программа развития Службы крови, стартовавшая в 2008 г. по инициативе Министерства здравоохранения и социального развития и Федерального медико-биологического агентства, предусматривает целый комплекс мер по повышению общественного признания и социального статуса доноров крови.

Донорство – это акт проявления Вашей личной гражданской и социальной ответственности, акт гуманизма и самопожертвования ради спасения жизни других.



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 (их можно посмотреть на сайте www.yadonor.ru), а его вес больше 50 кг.

С другой стороны, стать донором крови может только Человек – с большой буквы. Человек, который готов **потратить два часа своего времени, чтобы спасти чью-то жизнь.**

Как обеспечивается безопасность доноров во время сдачи крови?

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 организма донора.

Для решения этой задачи принимаются следующие меры:

- 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.
- 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.
- Несмотря на то, что сдача крови абсолютно безопасна для донора, **каждый донор застрахован государством**. В случае причинения ему какого-либо вреда во время сдачи крови ущерб и расходы на лечение будут компенсированы.



Как происходит сдача крови

Спасти жизнь другому человеку, сдав для него кровь, совсем несложно. Для этого нужно:

- Зайти на сайт www.yadonor.ru и **ознакомиться с разделом «Рекомендации и противопоказания»**. Эта информация поможет определить, можете ли Вы стать донором крови (нет ли у Вас противопоказаний к донорству или временного отвода).
- Уточнить на этом же сайте **телефон и адрес ближайшей к дому или к месту работы станции переливания крови (СПК)**, где Вам будет удобно сдать кровь. Перед походом на СПК лучше туда предварительно позвонить, так как у каждой станции может быть свой специфический порядок работы.
- Подготовиться к сдаче крови: **соблюдать рекомендации** по питанию, приему лекарств и образу жизни накануне сдачи крови. Это исключительно важное правило по двум причинам: во-первых, это поможет Вашему организму максимально легко перенести кроводачу, во-вторых, Ваша кровь будет безопасна для переливания, ее не забракуют после взятия и Ваши усилия не пропадут даром.
- Прийти на СПК, **сдать кровь** и таким образом присоединиться к донорскому движению. В дальнейшем сдавать кровь можно, соблюдая ограничения по частоте сдачи: в соответствии с российскими нормами **цельную кровь можно сдавать один раз в два месяца, но не более пяти раз в год. Плазму или тромбоциты можно сдавать один раз в две недели.**

Рекомендации

Накануне и в день сдачи крови не рекомендуется употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло. За двое суток 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 горячий чай. Также за час до сдачи крови следует воздержаться от курения.

Противопоказания

Абсолютные противопоказания означают, что человек в принципе не может быть донором крови – например, при наличии в истории болезни таких серьезных заболеваний как сифилис, вирусные гепатиты, туберкулез, болезни крови, онкологические болезни, ВИЧ и другие.

Временные противопоказания означают отвод от донорства на определенный срок, который зависит от причины. Например, после удаления зуба должно пройти не менее 10 дней, после нанесения татуировки – не менее года, после выздоровления от ангины или ОРВИ – не менее одного месяца, после родов – не менее одного года и не менее трех месяцев после окончания лактации.

Наличие временных и даже абсолютных противопоказаний к донорству крови не означает, что вы не можете внести свой посильный вклад в развитие добровольного донорства! На сайте www.yadonor.ru в разделе «Помощь донорскому движению»/«Волонтерство» можно ознакомиться с информацией о других видах помощи донорскому движению.

Процедура сдачи крови

Во время первого визита на станцию переливания необходимо заполнить анкету о состоянии своего здоровья и образе жизни. Затем проводят медицинское обследование донора и клинико-лабораторное исследование его крови. Если во время обследования не будет выявлено никаких противопоказаний, можно сдавать кровь. При сдаче цельной крови в ходе короткой несложной процедуры из вены у донора берут 450 мл цельной крови.

В настоящее время вместо переливания цельной крови используют ее компоненты: плазму, эритроциты, тромбоциты. Сдача тромбоцитов и плазмы занимает больше времени (до полутора часов – сдача тромбоцитов, около тридцати минут – сдача плазмы): во время процедуры у донора забирается цельная кровь, из нее извлекается нужный компонент, оставшаяся кровь возвращается обратно донору.

После кроводачи: что происходит с донором и со сданной кровью

Сразу после кроводачи кровь разделяют на компоненты (плазму, эритроциты и тромбоциты) и тестируют на инфекции, передающиеся при переливании (ВИЧ, сифилис, гепатиты). Если никаких инфекций в донорской крови не обнаружено, то далее компоненты крови используют по мере необходимости, строго соблюдая сроки хранения каждого компонента: тромбоциты в течение трех-четырех суток, эритроциты – около сорока дней, плазму – не ранее чем через шесть месяцев.

Что касается самого донора, то сразу после кроводачи необходимо отдохнуть 10–15 минут, выпить горячего чая с сахаром или перекусить. Если в течение этого времени Вы почувствовали себя плохо, сразу же обратитесь к медицинскому персоналу! Чтобы избежать появления синяка, повязку, которую накладывают на руку, рекомендуется не снимать в течение четырех часов после сдачи и по возможности не мочить.

В течение суток после кроводачи лучше избегать тяжелых физических и спортивных нагрузок, полноценно и регулярно питаться, пить дополнительно не менее 1–2 литров жидкости (алкоголь не рекомендуется).



Как донорство влияет на здоровье донора: мифы и правда о донорстве

Большинство людей знают о донорстве очень мало и потому доверяют самым необоснованным мифам и слухам. Например:

| | |
|--|--|
| МИФ 1: во время сдачи крови можно заразиться какой-нибудь неприятной болезнью. | ПРАВДА: сдача крови практически на 100 % безопасна для донора! Для забора донорской крови используются только стерильные одноразовые инструменты. Безопасность донора и его здоровье – главный приоритет работы станций переливания во всем мире. |
| МИФ 2: отдавать свою кровь – вредно для собственного здоровья. | ПРАВДА: сдача крови не наносит абсолютно никакого вреда организму донора. Наоборот, приносит некоторую пользу – например, снижается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. |
| МИФ 3: сдача крови – 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, но не более полутора часов. А станции переливания, где можно сдать кровь, сейчас работают и по субботам. |
| Наконец, САМЫЙ ОПАСНЫЙ МИФ – «Меня это не касается». | ПРАВДА: ЛЮБОМУ ЧЕЛОВЕКУ МОЖЕТ В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ ПОНАДОБИТЬСЯ ДОНОРСКАЯ КРОВЬ. И если сегодня этот человек не станет донором, то завтра может оказаться, что и ему никто не поможет. |



**Если у Вас появились
вопросы или
сомнения, лучше
всего обсудить их
со специалистом –
просто позвоните
по телефону горячей
линии **88003333330**.**

**Также
дополнительная
информация
о донорстве
и контакты
ближайшей к Вам
станции переливания
крови есть на сайте
www.yadonor.ru.**
