

Содержание

Какие анализы мне нужно сдать, чтобы стать донором? Нужно ли иметь с собой какие-то документы?	2
Кто может стать донором?	2
Перечень противопоказаний к донорству крови и ее компонентов	3
АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ	3
ВРЕМЕННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ	5
Для чего нужны эти длинные анкеты, которые мы каждый раз заполняем?	8
Сколько крови у меня возьмут?	8
А вдруг меня чем-нибудь заразят?	9
Какие ощущения могут возникнуть при сдаче крови? Это больно? Я упаду в обморок?	9
Как подготовиться к сдаче крови?	9
Что можно и чего нельзя после сдачи крови?	10
Когда моя кровь полностью восстановится после кровосдачи?	10
Безопасно ли донорство для моего здоровья?	10
Как часто можно сдавать кровь и ее компоненты?	11
Как проехать к месту сдачи крови?	12

Какие анализы мне нужно сдать, чтобы стать донором? Нужно ли иметь с собой какие-то документы?

В ГАУЗ «Детской республиканской клинической больнице Министерства Здравоохранения Республики Татарстан» для того чтобы стать донором, человеку не нужно заранее сдавать анализы. Вы приносите с собой паспорт - и этого достаточно. Все необходимые анализы сделают уже в лаборатории переливания крови. Некоторое количество сданной донором крови забирается для анализов.

Определяются:

- группа крови и резус-фактор;
- данные общего анализа крови (гемоглобин, лейкоциты, эритроциты, СОЭ, РОЭ);
- сифилис;
- ВИЧ;
- гепатиты В и С;
- трансаминаза.

Важно, что анализы делаются бесплатно. При желании через 1-2 дня донор может приехать с паспортом в лабораторию и получить результаты своих анализов. Результаты сообщаются только лично и конфиденциально. Если в твоей крови обнаружатся признаки инфекции, об этом узнаете только ты и врач. И врач посоветует, куда можно обратиться для того, чтобы выяснить ситуацию с твоим здоровьем.

Кто может стать донором?

Чтобы стать донором нужно:

- возраст от 18 до 60 лет;
- местная прописка (требуется в большинстве донорских пунктов);
- вес не менее 50 кг;
- паспорт.

Перечень противопоказаний к донорству крови и ее компонентов

АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

(отвод от донорства независимо от давности заболевания и результатов лечения)

1. Гемотрансмиссивные заболевания:

1.1. Инфекционные:

- СПИД, носительство ВИЧ-инфекции и лица, относящиеся к группе риска (гомосексуалисты, наркоманы, проститутки)
- Сифилис, врожденный или приобретенный
- Вирусные гепатиты, положительный результат исследования на маркеры вирусных гепатитов (HBsAg, анти-HCV антител)
- Туберкулез, все формы
- Бруцеллез
- Сыпной тиф
- Туляремия
- Лепра.

1.2. Паразитарные:

- Эхинококкоз
- Токсоплазмоз
- Трипаносомоз
- Филяриатоз
- Ришта
- Лейшманиоз.

2. Соматические заболевания:

2.1. Злокачественные новообразования.

2.2. Болезни крови.

2.3. Органические заболевания ЦНС.

2.4. Полное отсутствие слуха и речи.

2.5. Психические заболевания.

2.6. Наркомания, алкоголизм.

2.7. Сердечно - сосудистые заболевания:

- гипертоническая болезнь II - III ст.

- ишемическая болезнь сердца

- атеросклероз, атеросклеротический кардиосклероз

- облитерирующий эндоартериит, неспецифический аортоартериит, рецидивирующий тромбофлебит

- эндокардит, миокардит

- порок сердца.

2.8. Болезни органов дыхания:

- бронхиальная астма

- бронхоэктатическая болезнь, эмфизема легких, обструктивный бронхит, диффузный пневмосклероз в стадии декомпенсации.

2.9. Болезни органов пищеварения:

- ахилеский гастрит

- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

2.10. Заболевания печени и желчных путей:

- хронические заболевания печени, в том числе токсической природы и неясной этиологии

- калькулезный холецистит с повторяющимися приступами и явлениями холангита

- цирроз печени.

2.11. Заболевания почек и мочевыводящих путей в стадии декомпенсации:

- диффузные и очаговые поражения почек

- мочекаменная болезнь.

- 2.12. Диффузные заболевания соединительной ткани.
- 2.13. Лучевая болезнь.
- 2.14. Болезни эндокринной системы в случае выраженного нарушения функций и обмена веществ.
- 2.15. Болезни ЛОР-органов:
- озена
 - прочие острые и хронические тяжелые гнойно - воспалительные заболевания.
- 2.16. Глазные болезни:
- остаточные явления увеита (ирит, иридоциклит, хориоретинит)
 - высокая миопия (6 Д и более)
 - трахома
 - полная слепота.
- 2.17. Кожные болезни:
- распространенные заболевания кожи воспалительного и инфекционного характера
 - генерализованный псориаз, эритродермия, экземы, пиодермия, сикоз, красная волчанка, пузырьчатые дерматозы
 - грибковые поражения кожи (микроспория, трихофития, фавус, эпидермофития) и внутренних органов (глубокие микозы)
 - гнойничковые заболевания кожи (пиодермия, фурункулез, сикоз).
- 2.18. Остеомиелит острый и хронический.
- 2.19. Оперативные вмешательства по поводу резекции органа (желудок, почка, желчный пузырь, селезенка, яичники, матка и пр.) и трансплантации органов и тканей.

ВРЕМЕННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Наименования	Срок отвода от донорства
1. Факторы заражения гемотрансмиссивными заболеваниями:	
1.1. Трансфузии крови, ее компонентов (исключение составляют ожоговые реконвалесценты и лица, иммунизированные к резус - фактору)	6 месяцев
1.2. Оперативные вмешательства, в т.ч. аборты (необходимо представление медицинской справки) (выписки из истории болезни) о характере и дате операции)	6 месяцев со дня оперативного

	вмешательства
1.3. Нанесение татуировки или лечение иглоукалыванием	1 год с момента окончания процедур
1.4. Пребывание в заграничных командировках длительностью более 2 месяцев	6 месяцев
1.5. Пребывание в эндемичных по малярии странах тропического и субтропического климата (Азия, Африка, Южная и Центральная Америка) более 3 месяцев	3 года
1.6. Контакт с больными гепатитами: гепатит А гепатиты В и С	3 месяца 1 год
2. Перенесенные заболевания: 2.1. Инфекционные заболевания, не указанные в разделе "Абсолютные противопоказания": - малярия в анамнезе при отсутствии симптомов и отрицательных результатов иммунологических тестов - брюшной тиф после выздоровления и полного клинического обследования при отсутствии выраженных функциональных расстройств - ангина, грипп, ОРВИ	3 года 1 год 1 месяц после выздоровления
2.2. Прочие инфекционные заболевания, не указанные в разделе "Абсолютные противопоказания" и п. 2.1 настоящего раздела	6 месяцев после выздоровления
2.3. Экстракция зуба	10 дней
2.4. Острые или хронические воспалительные процессы в стадии обострения независимо от локализации	1 месяц после купирования острого периода
2.5. Вегето-сосудистая дистония	1 месяц

2.6. Аллергические заболевания в стадии обострения	2 месяца после купирования острого периода
3. Период беременности и лактации	1 год после родов, 3 месяца после окончания лактации
4. Период менструации	5 дней со дня окончания менструации
5. Прививки: - прививка убитыми вакцинами (гепатит В, столбняк, дифтерия, коклюш, паратиф, холера, грипп), анатоксинами - прививка живыми вакцинами (бруцеллез, чума, туляремия, вакцина БЦЖ, оспа, краснуха, полимиелит перорально), введение противостолбнячной сыворотки (при отсутствии выраженных воспалительных явлений на месте инъекции) - введение иммуноглобулина против гепатита В - прививка вакциной против бешенства	10 дней 1 месяц 1 год 2 недели
6. Прием лекарственных препаратов: - антибиотики - анальгетики, салицилаты	2 недели после окончания приема 3 дня после окончания приема
7. Прием алкоголя	48 часов
8. Изменения биохимических показателей крови: - повышение активности аланин - аминотрансферазы (АЛТ) менее чем в 2 раза - повторное повышение или увеличение АЛТ в 2 и более раз	3 месяца отстранение от донорства и направление на

- диспротеинемия

обследование
1 месяц

Примечание. При наличии у донора заболеваний, не вошедших в данный Перечень, вопрос о допуске к донорству решается комиссионно врачом - трансфузиологом и соответствующим(ими) специалистом(ами).

Для чего нужны эти длинные анкеты, которые мы каждый раз заполняем?

Перед кровосдачей будущий донор заполняет анкеты Станции переливания крови, где должен максимально честно ответить на вопросы, касающиеся своего здоровья, самочувствия и перенесенных заболеваний. От искренности донора зависит как его здоровье, так и здоровье реципиента - человека, которому будет перелита его кровь. Некоторые вопросы кажутся незначительными, некоторые вызывают усмешки. Но честный ответ на каждый из них имеет значение для больного. Употребление донором спиртного накануне кровосдачи может обернуться для реципиента тяжелой аллергической реакцией. А если донор покривил душой и ответил нечестно на вопросы, касающиеся риска инфицирования вирусными гепатитами и ВИЧ, это в будущем может стоить больному жизни. Бывают и более простые ситуации - неаккуратно заполнены две разные анкеты, не совпадают данные об адресе или номер паспорта донора... врачи уже не имеют права использовать эту кровь, и вынуждены ее уничтожить. Будьте внимательны, заполняя донорские документы! *По Закону РФ «О донорстве крови и ее компонентов», "Гражданин, умышленно скрывший или искаживший сведения о состоянии своего здоровья, несет ответственность, установленную законодательством РФ, если такие действия повлекли или могли повлечь существенное расстройство здоровья реципиентов".*

Сколько крови у меня возьмут?

Полная доза - 400 мл. Если ты сдаешь кровь впервые, то у тебя возьмут половину, то есть 200 мл. Повторные и регулярные доноры сдают 400 или 350 мл - в зависимости от самочувствия и показаний. Эту цифру определяют доктор - после осмотра будущего донора, измерения давления и беседы о самочувствии.

А вдруг меня чем-нибудь заразят?

Этот вопрос задают практически все, кто собирается впервые пойти сдавать кровь. В наше время такое беспокойство естественно. Но как ты сам себе это представляешь? Ведь донор не получает переливание чьей-то крови, а отдает свою кровь. Сегодня для сдачи крови используются только одноразовые медицинские системы, поэтому инфицирование донора исключено. Для каждого донора подготовлена своя индивидуальная одноразовая система, которая вскрывается врачом в его присутствии. Даже иголка для забора крови из пальца (для экспресс-определения группы крови) - одноразовая. Заразиться чем-то при сдаче крови - невозможно. Несравнимо больший риск получить инфекцию - при посещении зубного врача, гинеколога или при проведении гастродиброскопии.

Какие ощущения могут возникнуть при сдаче крови? Это больно? Я упаду в обморок?

Ощущения от кровосдачи, как и любые другие, очень индивидуальны. И зависят напрямую от того, насколько ты чувствителен и эмоционально восприимчив. Большинство людей, в том числе и доноры, утверждают, что кровь из вены брать менее болезненно, чем из пальца. Во время кровосдачи у некоторых людей наблюдается легкое головокружение. Если в помещении душно, возможно, что 2-3 человека из 100 перенесут состояние, близкое к обмороку. Недомогание может быть вызвано снижением уровня гемоглобина. Вместе с кровью уходит некоторое количество эритроцитов - носителей гемоглобина, что вызывает понижение давления. Обычный организм здорового человека с этим легко справляется. Но если донор накануне не выспался, понервничал, а в день сдачи крови не позавтракал, то его организм ослаблен и может неадекватно среагировать на кровосдачу. Но в большинстве случаев - головокружения случаются из-за банального страха «белого халата» - перед врачом, иглой и кровью. Если заранее не настраивать себя на то, что сдавать кровь страшно и больно, то массы лишних беспокойств удастся избежать. Многие доноры никаких изменений в своем самочувствии не обнаруживают. Некоторые после кровосдачи испытывают легкую эйфорию, готовность «свернуть горы» и желание «отлично поработать». Тем не менее, врачи советуют воздержаться от нагрузок в этот день и воспользоваться заслуженным выходным. Но практически каждый донор ощущает массу положительных эмоций от осознания того, что решился, совершил доброе дело, помог спасти чью-то жизнь.

Как подготовиться к сдаче крови?

Накануне (за 48 часов) нельзя употреблять алкоголь, обязательно нужно хорошо выспаться, а в день кровосдачи - легко позавтракать, также рекомендуется воздержаться от курения. Курение не является противопоказанием к донорству. Но врачи рекомендуют не курить за час до и после процедуры, это может плохо отразиться на самочувствии

донора. Не стоит употреблять в пищу жареное, острое, соленое, копченое, бананы, яйца, молоко и масло. Лучше - сладкий чай, компот, морс, минеральная вода, варенье, хлеб, сухари, отварные крупы, рыба, овощи, фрукты (кроме бананов). Не следует принимать лекарства, разжижающие кровь, такие как аспирин, анальгин, но-шпа и др. Это правило не распространяется на гормональные контрацептивы. Максимально освободи этот день от важных встреч и серьезных дел. Не стоит после кровосдачи сдавать экзамен или участвовать в спортивных соревнованиях.

Что можно и чего нельзя после сдачи крови?

Как быстро восстановится мой организм? Непосредственно после сдачи крови посидите спокойно в течение 10-15 минут. Если вы чувствуете головокружение или слабость - обратитесь к персоналу (самый простой выход - либо лечь и поднять ноги выше головы, либо сесть и опустить голову между колен). Не снимайте повязку в течение 3-4 часов, старайтесь не мочить ее. Душ или ванну можно принимать на следующий день (риск инфицирования места укола минимален, но лучше побережться). В течение двух суток лучше не подвергаться физическим нагрузкам. Важно обильно и регулярно питаться, пить побольше жидкостей (кстати, алкоголь не рекомендуется). Прививки после сдачи крови разрешаются не ранее чем через 10 суток.

Когда моя кровь полностью восстановится после кровосдачи?

Полное восстановление состава крови происходит в течение 30-40 дней. Скорость восстановления разных компонентов крови различна. Эритроциты восстанавливаются в организме донора в течение 4-6 недель, а лейкоциты и тромбоциты - к концу первой недели. Плазма восстанавливается в течение 1 -2 дней. Чтобы состав крови быстрее восстановился, рекомендуется пить много жидкости - соки, чай. Необходимо правильное питание: в рационе донора всегда должен присутствовать белок, от которого зависит уровень гемоглобина в крови. Продукты, содержащие белок - мясо, свекла, гречка, чечевица, фасоль и все бобовые, рыба и др.

Безопасно ли донорство для моего здоровья?

Да, для любого здорового взрослого человека процесс кровосдачи абсолютно безопасен и не наносит вреда организму. Более того, большинство медиков считает, что донорство полезно.

Во-первых, организм донора постоянно самообновляется за счет выведения избытка крови и ее компонентов, образующихся эволюционно (человек сдал кровь, и его организму поступает сигнал: пора обновляться). А это - профилактика болезней сердца и сосудов, иммунной системы, нарушений пищеварения, работы печени и поджелудочной железы.

Во-вторых, во время сдачи крови происходит неспецифическая реакция организма на потерю самого себя - и таким образом организм тренируется на случай возможной кровопотери. В критической ситуации при большой кровопотере у донора больше шансов выжить, чем у человека, не сдававшего кровь.

В-третьих, как средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы: по данным исследования финских ученых, мужчины, сдающие кровь, в десятки раз меньше подвержены инфаркту; данные американских исследователей подтверждают, что мужчины-доноры на 30% меньше страдают сердечными приступами.

В-четвертых, донор имеет возможность постоянно контролировать состояние своего здоровья, за счет регулярных медицинских осмотров и бесплатных анализов на самые распространенные инфекции.

Еще один важный момент: если человек решил сдавать кровь, он автоматически выбирает и здоровый образ жизни - теперь уже не только для себя, но и я для незнакомого больного - реципиента, которому его кровь будет перелита.

Как часто можно сдавать кровь и ее компоненты?

В зависимости от периодичности сдачи крови и ее компонентов доноры подразделяются на следующие категории:

- активные (кадровые) доноры, имеющие 3 или более кровосдач в году и
- доноры резерва, имеющие менее 3-х кровосдач в году.

Существует разные виды донорства - донорство цельной крови и донорство компонентов. Мужчины могут сдавать кровь не более 5 раз в год, женщины - не более 4 раз в год. После пяти регулярных кровосдач рекомендуется делать перерыв не менее 3 месяцев. После сдачи крови должно пройти не менее 60 дней, прежде чем донор сможет снова сдавать кровь. После сдачи крови должно пройти не менее 30 дней, прежде чем донор сможет сдавать плазму.

После сдачи *плазмы* должно пройти не менее 14 дней, прежде чем донор сможет снова сдавать плазму или кровь.

Как проехать к месту сдачи крови?

Автобусами до остановки «Детская больница» («Старое здание»), входить в здание поликлиники, 3 этаж, отделение переливания крови.

Донорские дни:

Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница с 8.30 до 12.00