



### **Кто может быть донором крови и ее компонентов?**

К выполнению донорской функции допускаются граждане Республики Беларусь, а также иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие в Республике Беларусь, в возрасте от 18 до 60 лет, обладающие полной дееспособностью, не страдающие заболеваниями и состояниями, при которых сдача крови и ее компонентов противопоказана.

В исключительных случаях, установленных МЗ РБ, врачебно-консультационной комиссией организации переливания крови может быть принято решение о допуске к выполнению донорской функции лиц в возрасте старше шестидесяти лет.

### **Какой порядок зачисления в доноры?**

При регистрации на кроводачу донор обязан предоставить:

- паспорт гражданина Республики Беларусь с наличием прописки или регистрации не менее 6 месяцев по указанному адресу. Живущие в общежитии должны предоставить справку от коменданта (паспортиста) с указанием конкретной комнаты проживания (не менее 6 месяцев);
- медицинская справка о состоянии здоровья (форма 1 здру-10), перенесенных заболеваниях, травмах, операциях (берется в поликлинике по месту жительства) предоставляется каждые полгода;
- данные флюорографии органов грудной клетки предоставляется раз в год;
- заключение врача-гинеколога (женщины), предоставляется 1 раз в 6 месяцев;
- общий анализ мочи по требованию медрегистратора не позднее 10 дней до сдачи крови;
- военный билет (при первичном обращении);
- фотографию (при первичном обращении).

### **Как часто можно сдавать кровь и ее компоненты?**

Мужчины могут сдавать цельную кровь не более 5 раз в год. Женщины – не более 4 раз в год. Интервал между кроводачами составляет не менее 60 дней, после 5-той донации – не менее 90 дней. После сдачи плазмы должно пройти не менее 14 дней, прежде чем донор сможет снова сдавать плазму.

### **Какое медицинское обследование надо пройти, чтобы стать донором?**

Все необходимые анализы обычно делают непосредственно на станции переливания крови. Определяются: группа крови и резус-фактор; данные общего анализа крови (гемоглобин, лейкоциты, эритроциты, СОЭ и др.); а также маркеры возбудителей гемотрансмиссивных (передающихся с кровью) инфекций: вируса иммунодефицита человека, вирусов гепатитов В и С; возбудителя сифилиса.

Помимо анализа крови потенциальный донор проходит на станции переливания крови медицинский осмотр, во время которого врач измеряет давление, температуру, пульс, расспрашивает о самочувствии. Перед процедурой кроводачи каждый потенциальный донор заполняет специальную «анкету донора», в которой отвечает на вопросы о состоянии своего здоровья и перенесенных заболеваниях.

Окончательное решение о допуске к кроводаче осуществляет врач-трансфузиолог, который оценивает в том числе и психоневрологический статус донора и может отвести его при подозрении на употребление наркотиков, алкоголя, ведении асоциального образа жизни.

### **Чем сдача крови отличается от сдачи плазмы?**

При сдаче плазмы берется кровь донора, из которой выделяют часть плазмы, а эритроциты возвращают донору. Плазму можно сдавать с интервалами не менее 2 недель, а цельную кровь — не более 3—5 раз в год с интервалами в 60 дней. После пяти регулярных кроводач лучше сделать перерыв на 3—4 месяца.

### **Сколько времени на самом деле нужно выждать после рискованной ситуации**

**(когда можно заразиться ВИЧ или вирусным гепатитом), чтобы анализы были информативными?**

Не менее 6 месяцев. Ни в коем случае не нужно скрывать имевшиеся рискованные ситуации от врача на донорском пункте. Сокрытая информация может быть опасна для реципиента.

**Может ли курильщик быть донором?**

Курение не является противопоказанием к донорству. Специалисты рекомендуют воздержаться от курения за час до процедуры сдачи крови и не курить в течение двух часов после сдачи.

**Какие виды сдачи крови существуют?**

Наиболее распространенный способ – сдача цельной крови. Она берется из вены на руке в среднем 450+/-50 мл за один раз и длится 7—10 минут.

Можно сдавать не цельную кровь, а ее компоненты, например, плазму — процедура называется плазмаферез, или тромбоциты — тромбоцитаферез. В ходе этих процедур из крови донора избирательно извлекается только необходимый для клинического использования компонент, а все остальные составляющие возвращаются в кровеносное русло.

Процедуры плазмафереза проводятся значительно чаще. Существует два способа их проведения: ручной (мануальный) или еще его называют «прерывистый», когда у донора забирается доза крови, сразу же центрифугируется, разделяясь на эритроциты и плазму. Эритроциты возвращаются донору, а плазма проходит карантинизацию. При автоматическом плазмаферезе процесс происходит при помощи специального аппарата непрерывно. Вся процедура занимает 30—40 минут.

### **Как подготовиться к сдаче крови?**

За 1 - 2 дня до кроводачи **исключить** из питания жирную, жареную, острую пищу (масло сливочное и растительное, сливки, молоко, сметану, творог, сало, майонез, орехи, семечки, яйца).

Кроводача **осуществляется после легкого завтрака (не натощак!)**, желательно в предыдущий вечер не есть жирного, жареного и молочного, рекомендуется сладкий чай, сухари, печенье, фрукты.

Необходимо **воздержаться от:**

- употребления алкоголя за 48 часов до сдачи крови,
- а также от употребления аспирина, анальгина и лекарств, содержащих аспирин и анальгетики за 72 часа до процедуры,
- по возможности воздержаться от курения за час до процедуры,
- необходимо также выспаться.

В состоянии алкогольного опьянения и похмелья доноры не принимаются и никакие оправдательные документы не выдаются.

### **Сколько времени должно пройти после употребления алкоголя до сдачи крови?**

Категорически запрещается прием алкоголя за 2 – 3 дня и в день кроводачи.

### **Что необходимо делать для восстановления организма после сдачи крови?**

В день кроводачи не рекомендуются тяжелые физические и спортивные нагрузки, подъем тяжестей. В течение двух дней рекомендуется полноценно и регулярно

питаться, выпивать не менее 1—2 литров жидкости в день (алкоголь не рекомендуется). Далее ведите привычный образ жизни.

Чтобы состав крови быстрее восстановился, рекомендуется пить больше жидкости — соки, чай. Необходимо правильное питание: в рационе донора всегда должен присутствовать белок, от которого зависит уровень гемоглобина в крови. Продукты, содержащие белок — мясо, чечевица, фасоль и все бобовые, рыба и др.

### **Не возникает ли привыкания к донорству?**

Привыкания к донорству не возникает: кроветворение в организме здорового человека — это сложный саморегулируемый процесс, на который не влияют периодические кроводачи.

### **Как ведется учет сданной донором крови и вообще учет доноров?**

Учет сданной донором крови и донорский учет ведется в медицинском учреждении, где осуществляется кроводача. Сведения о доноре одновременно вносятся в электронную базу данных. Пока электронные базы данных ведутся в каждом регионе самостоятельно и не связаны между собой. В перспективе они все будут объединены в единую информационную сеть доноров Беларуси.

При регистрации каждому донору выдается также «Анкета донора», заполняемая им самостоятельно или с помощью медицинского регистратора.

Учетные формы хранятся в течение 5 лет, кроме «Учетной карточки донора», которая подлежит хранению в течение 75 лет. При снятии донора с учета в «Медицинской карте активного донора» и в «Учетной карточке донора» делается запись причины снятия донора и подводится общий итог количества изъятых крови или ее компонентов за весь период донорства.

### **Какова разовая доза сдачи крови?**

Объем донации крови не должен превышать 13% объема циркулирующей крови, который составляет 7 – 7,2 % от массы тела донора. Доза стандартной кроводачи составляет 450±50 мл.

Для современной медицины очень важно, чтобы как можно больше людей с массой тела более 55 кг давали кровь полной дозой 450 мл, а плазму 600 мл. Врачам приходится переливать компоненты крови в больших дозах одному больному, и чем от меньшего числа доноров взята кровь, тем более безопасно и эффективно её действие как лечебного средства.

### **Не вредно ли сдавать кровь? Приспособлен ли для этого человеческий организм?**

Сдавать кровь не вредно. Человеческий организм эволюционно приспособлен к кровопусканиям: это универсальный механизм реакции при травмах, а у женщин, вообще, часть функционирования организма.

### **Кому нужна донорская кровь?**

Каждый третий житель земли хоть раз в жизни нуждается в донорах крови. Можно выделить несколько категорий людей, которым нужна донорская кровь.

Есть люди, которые нуждаются в препаратах крови пожизненно. Это, в первую очередь, пациенты с гемофилией. Если факторов свертывания достаточно, и пациент с детства получает адекватную поддерживающую терапию, то он ничем не отличается от обычного человека и ведет жизнь обычного человека. А без факторов свертывания крови жизнь таких больных попросту невозможна.

В донорской крови нуждаются пациенты с онкологическими заболеваниями.

Современное лечение злокачественных опухолей предполагает убийство опухолевых клеток. Вместе с опухолевыми клетками на какое-то время останавливается и нормальное кроветворение. Именно в этот период пациенту необходима поддерживающая терапия компонентами донорской крови, в частности, тромбоцитами, которым замены нет, и в ближайшее время даже теоретически не предвидится.

Донорская кровь нужна больным с хирургической патологией. Это люди, нуждающиеся в протезировании суставов, это кардиохирургические пациенты. Хирургические операции сопряжены с травмой сосудов, тканей, с необходимостью восстановления утраченных компонентов крови.

Переливания крови нередко требуются женщинам во время родов. Всегда определенному количеству женщин в родах угрожает кровопотеря, которую также необходимо грамотно компенсировать с тем, чтобы сохранить жизнь матери и ребенка.

### **Какие ощущения могут возникнуть при сдаче крови? Я хочу помочь, но ужасно боюсь всех этих процедур.**

Что касается ощущений, то все очень индивидуально. Возможны небольшие ощущения боли при вводе иглы в вену, но только в течение пары секунд. Иногда во время кроводачи, чаще у мужчин, бывают обмороки. Женщины в силу своей физиологии лучше приспособлены к небольшим кровопотерям. Причем обмороки говорят скорее о психологическом страхе. Многие доноры никаких изменений в своем самочувствии не наблюдают и не отменяют снижения обычной активности в день сдачи крови — выходят на работу и пр. А у многих — эйфория от сознания сделанного хорошего дела.

### **Что такое плазмаферез?**

Плазмаферез — это избирательное удаление из организма плазмы. Плазма — жидкая часть крови. В ней содержатся самые разнообразные вещества: белки (в том числе факторы свертывания), жиры, углеводы, гормоны, витамины, соли, необходимы для построения тканей организма и поддержания их жизнедеятельности, а также органические вещества, регулирующие обмен веществ. Плазма широко используется в лечебных целях в хирургии, акушерстве и гинекологии, онкологии и других областях

медицинской практике.

Донорский плазмаферез — метод получения от донора плазмы с возвратом собственных форменных элементов крови (эритроцитов, тромбоцитов, лейкоцитов).

### **Что делать, если я хочу сдать кровь для конкретного пациента?**

Если вы знаете имя и фамилию человека, для которого хотите сдать кровь, то достаточно прийти в медицинское учреждение, в котором находится такой пациент и обратиться в донорский пункт, который обычно находится при больнице.

Также можно обратиться на станцию переливания крови, которая обслуживает это лечебное учреждение и сообщить, что вы собираетесь сдать кровь для конкретного пациента, указав его фамилию и место лечения. Необходимо предварительно согласовать сдачу крови с врачами, которые лечат пациента, для которого вы хотите сдать кровь.

### **Что можно и нельзя делать после сдачи крови?**

Непосредственно после сдачи крови посидите в течение 10—15 минут. Воздержитесь от курения в течение часа до и после кроводачи, воздержитесь от употребления алкоголя в течение суток. Не снимайте повязку в течение 3—4 часов, старайтесь не мочить ее. Старайтесь не подвергаться интенсивным физическим нагрузкам в течение суток. Старайтесь обильно и регулярно питаться в течение двух суток. Употребляйте повышенное количество жидкости в течение двух суток. Не планируйте дачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.

### **Почему донора, прописанного в одном регионе, не допускают к донорству в другом регионе?**



Это связано с вопросами безопасности. Запрет не брать кровь у прибывших из других регионов вызван гипотетическим предположением, что в одном регионе донор числится в лицах, отведенных от донорства, а в другом регионе нет возможности убедиться в обратном. С внедрением единой информационной базы, которая будет содержать регистр лиц, отведенных от донорства по всем регионам республики, эта проблема будет устранена.

### **Как отражается сдача крови на здоровье?**

Сдача крови на регулярной основе полезна для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы и, кроме того, способствует самообновлению всего организма. Ученые в ходе обследования большого количества мужчин выяснили, что у регулярно сдающих кровь инфаркты возникают в десятки раз реже. Американские исследователи из Канзасского медицинского центра подтвердили, что мужчины, являющиеся постоянными донорами, на 30% меньше страдают сердечными приступами.

Более того: сдача крови и последующее обновление самым прямым образом влияют на улучшение эмоционального состояния человека. А в серьезных ситуациях, например, при несчастном случае, донор имеет больше шансов на выживание, так как его организм более адаптирован к кровопотере.

### **Меня ничем не заразят?**

Нет. Все необходимое для забора крови является одноразовым, вскрывается при донорах. Заразиться гепатитом и ВИЧ-инфекцией возможно во время маникюра, в парикмахерской, в тату-салоне, во время иглотерапии, но не на станции переливания крови.

### **А я могу упасть в обморок?**

Можете. Но по статистике недомогания испытывает только каждый десятый донор. Чаще всего - мужчины. Им психологически труднее. Обмороки редки. В основном все

обходится головокружениями. Они быстро проходят.

### **У меня татуировка...**

Татуировка не является абсолютным противопоказанием. Это перестраховка. В тату-салоне можно заразиться ВИЧ-инфекцией, гепатитом. После нанесения татуировки кровь можно сдавать только через 1 год. Количество татуировок значения не имеет. То же касается и лечения иглоукалыванием.

### **Какие требования предъявляются к донорам крови (плазмы)?**

- донор должен вести здоровый образ жизни;
- иметь полноценный, достаточный сон и отдых, не приходить на донацию после ночной смены;
- не скрывать от врача сведений о перенесенных заболеваниях, о случайных половых связях, которые могут привести к заражению ВИЧ, гепатитом, инфекциями, передающимися половым путем;
- не употреблять спиртные напитки (в том числе пиво) в течение трех дней перед сдачей крови;
- не приходить на кроводачу при наличии признаков острого заболевания (насморк, кашель, головная боль, боль в горле и т.п.) накануне кроводачи и день ее не принимать жирную пищу;
- исключить значительные физические нагрузки, психо-эмоциональное перенапряжение.

### **Какие гарантии и компенсации предоставляются донорам крови и ее компонентов?**

После сдачи крови или ее компонентов донор получает денежную компенсацию и «Справку о предоставлении гарантий и компенсаций донору», согласно которой освобождается от работы, учебы, службы в день медицинского осмотра и сдачи крови (плазмы) с сохранением средней заработной платы. Сохранение среднего заработка осуществляется за счет организации переливания крови в порядке, определяемом Советом Министров Республики Беларусь.

Студентам очной формы обучения при предоставлении справки из деканата соответствующего учебного заведения.

Статья 31 гарантии, предоставляемые донору, сдавшему кровь и ее компоненты на возмездной основе. Статья 311 гарантии, предоставляемые донору, сдавшему кровь и ее компоненты на безвозмездной основе.

**Вниманию доноров, сдающих кровь первый раз в жизни!**

***По выбору донора, донорская функция в отделении трансфузиологии «Речицкой центральной районной больницы» (ул.Трифорова, 119) может выполняться как на возмездной так и на безвозмездной основе.***

Прием доноров и донация крови осуществляется по предварительной записи с 8:15 до 12:00.

Забор анализов крови на предварительное обследование проводится по предварительной записи (для первичных доноров, сдающих на возмездной основе) с 11:00 до 12:00.

У потенциального донора берут 10 - 20 мл венозной крови для исследования на маркеры инфекционных заболеваний (ВИЧ, гепатиты, сифилис); активность АлАТ. Донор допускается к донации крови только при наличии отрицательных результатов обследования.

Запись первичных доноров, сдающих кровь на безвозмездной основе, осуществляется непосредственно в день обращения на ближайшее время, при этом предварительного обследования крови на маркеры вирусных инфекций не требуется.