

Автор: *К.И.Голоцевич, врач-трансфузиолог (заведующий) отделения трансфузиологии*



**Девиз – «Сдавайте кровь, пусть в мире пульсирует жизнь»**

14 июня 2021 года в Республике Беларусь традиционно отмечается **«Всемирный день донора крови»**

Служба крови выражает благодарность тем людям, которые добровольно и безвозмездно сдают свою кровь для спасения человеческих жизней и ставит цель привлечь внимание общества к необходимости участия в регулярном добровольном безвозмездном донорстве.

Лозунг «Всемирного дня донора крови» 2021 года – «Сдавайте кровь, пусть в мире пульсирует жизнь».

С 1 по 14 июня в Речицкой ЦРБ в рамках **марафона «Кровь вовремя – спасение жизни!»** стартует начало корпоративных акций Дней донора, посвящённых «Всемирному дню донора крови».

На сегодняшний день в Республике Беларусь насчитывается около 100 000 доноров. Более 67 000 доноров крови, её компонентов награждены знаком отличия «Ганаровы донар Рэспублікі Беларусь».

Служба крови в полном объёме обеспечивает организации здравоохранения качественными и безопасными компонентами крови и медицинскими изделиями собственного производства.

По основополагающему и руководящему принципу ВОЗ безопасная кровь является важной составляющей медицинской помощи. Эта работа позволяет ежедневно спасать жизни людей.

В условиях пандемии COVID-19, несмотря на ограниченные возможности передвижения и другие трудности, доноры крови, её компонентов в Республике Беларусь и во многих странах продолжали сдавать кровь и плазму для пациентов, нуждающихся в переливании. Благодаря выполнению донорской функции и пониманию важности оказания помощи служба крови смогла обеспечить заготовку более 500 000 доз крови, её компонентов. В период пандемии подтверждается важная роль эффективно организованного активного добровольного и безвозмездного донорства крови.

Ежесекундно во всем мире у людей любого возраста и происхождения возникает потребность в переливании крови по жизненным показаниям. И переливание крови и продуктов крови ежегодно позволяет спасать миллионы человеческих жизней. Хотя потребность в крови является всеобщей, доступ к ней тех, кто в ней нуждается, к сожалению, всеобщим не является. И на сегодняшний день надлежащие и надежные резервные запасы крови можно обеспечить лишь на основе регулярного, добровольного и безвозмездного донорства крови. К тому же такие доноры являются и самой безопасной группой доноров, так как среди них отмечается самая низкая распространенность инфекций, передаваемых с кровью.

Для поддержания надлежащих запасов и своевременного безопасного переливания крови, её компонентов, необходимо регулярно сдавать кровь.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь и служба крови Республики Беларусь поздравляют всех доноров и медицинских работников с «Всемирным днём донора крови», призывают поддержать **акцию по добровольному и безвозмездному донорству крови и принять участие 14 июня 2021 года в донациях на базе организаций службы крови по всей Республике Беларусь.**

Кровь вовремя – спасение жизни!

**Чтобы стать донором...**

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. Прием доноров и донация крови осуществляется по предварительной записи по телефону 9 95 27 с 8:15 до 12:00 или через электронную запись. После обработки вашей заявки, с вами свяжется мед.регистратор.

### **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 натошак!)**, 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.

### **Какие документы необходимо предоставить?**

При регистрации на кроводачу донор обязан предоставить:

- паспорт гражданина Республики Беларусь с наличием прописки или регистрации. 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).

### **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.

### **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.

### **Какие ощущения могут возникнуть при сдаче крови?**

### **Я хочу помочь, но ужасно боюсь всех этих процедур.**

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.

## **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.

# ПАМЯТКА ДОНОРА

## До сдачи

72  
часа



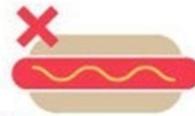
не принимайте  
лекарства,  
содержащие  
аспирин  
и анальгетики

48  
часов



воздержитесь  
от употребления  
алкоголя

24  
часа



не употребляйте жирную, острую и  
копченую пищу, молочные продукты  
и яйца. Пейте сладкий чай, соки,  
минеральную воду и ешьте хлеб, сухари,  
отварные крупы, овощи и фрукты

УТРОМ



перед  
сдачей легко  
позавтракайте

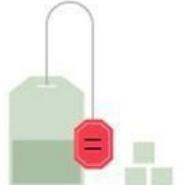
## После сдачи

5-10  
минут



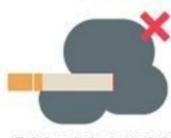
расслабьтесь и посидите.  
Если почувствовали  
головокружение, обратитесь  
к персоналу

5-10  
минут



непосредственно перед сдачей  
донору положен сладкий чай

1 час



воздержитесь  
от курения

2  
часа



воздержитесь от вождения  
мотоцикла (на автомобиль  
ограничения нет)

3-4  
часа



не снимайте  
и не мочите  
повязку

24  
часа



избегайте  
физических нагрузок,  
не употребляйте  
алкоголь

48  
часов



обильно и регулярно  
питайтесь,  
употребляйте  
больше жидкости