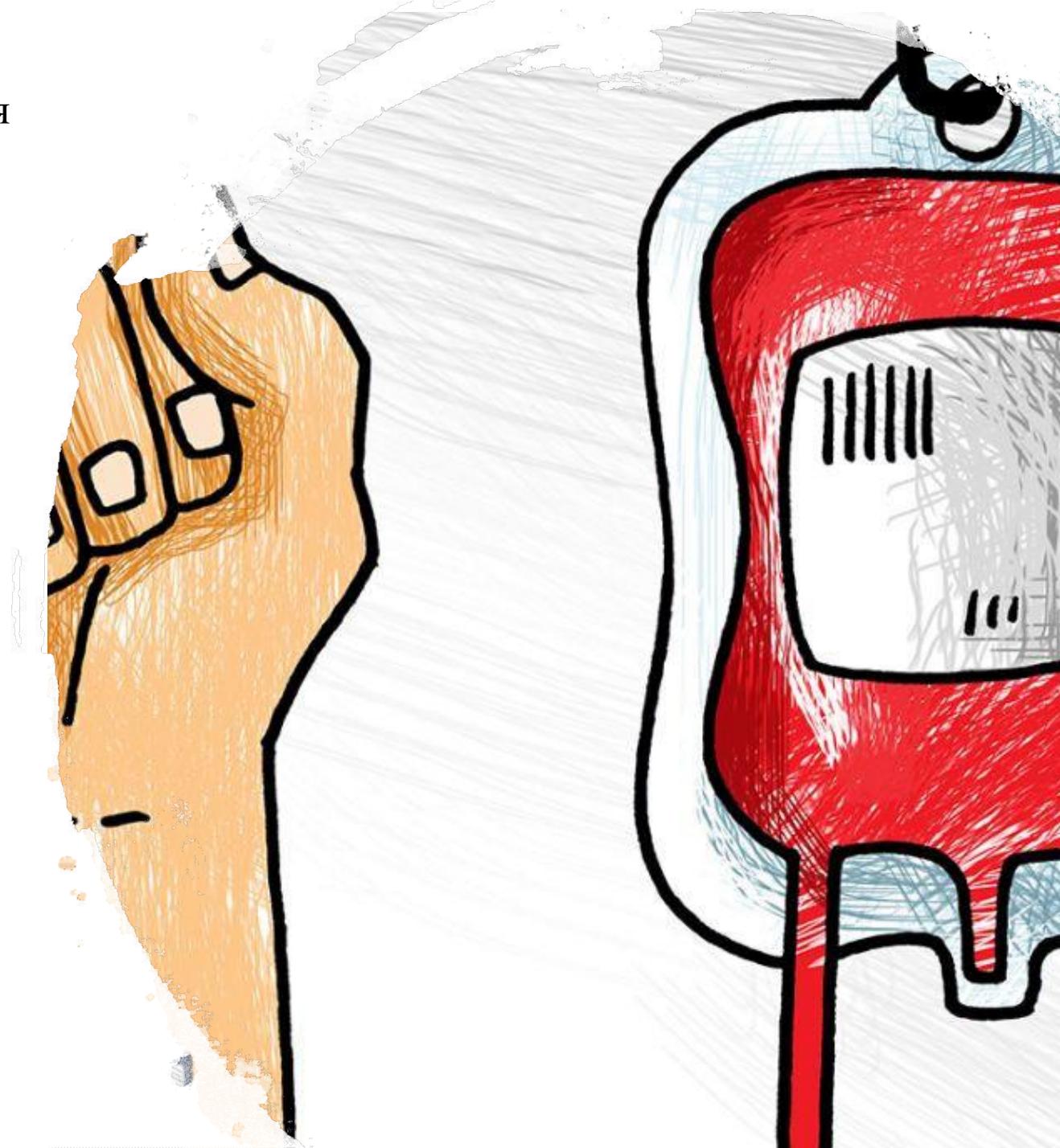


Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
"Северный государственный медицинский  
университет" Министерства здравоохранения  
Российской Федерации ФГБОУ ВО СГМУ (г.  
Архангельск) Минздрава России

# Донорство крови и его значение

Работу выполнила студентка  
6 группы II курса  
лечебного факультета  
Быстрякова Ирина Михайловна



# Кто такой донор?

**Донорство** – добровольная сдача крови, ее компонентов, костного мозга, тканей или органов для их применения с лечебной целью.

**Донорами** крови называют людей, добровольно дающих свою кровь для переливания. Слово «донор» произошло от латинского дарить.

Прямое переливание крови из вены в вену в России запрещено. По закону переливать можно лишь компоненты крови – плазму, тромбомассу и эритроцитную массу.

# Статистика

- **Более 1,5 млн** человек ежегодно нуждаются в России в переливании крови.
- **До 6 жизней** больных людей может спасти 1 л донорской крови.
- **5,5 л крови** содержит в среднем организм взрослого человека, за один раз у донора забирают лишь **350–450 мл** (8% от общего количества крови пациента).
- **90%** доноров крови – мужчины.
- **40 кровосдач на 1 тысячу** населения – такова потребность в донорской крови в России. На данный момент в нашей стране этот показатель – **25 кровосдач**.

- Ежедневно крупный мегаполис, такой как Москва, нуждается в **200 литрах донорской крови**.
- Около **65% всех** доноров – это родственники больных.
- **Каждый третий** россиянин хотя бы раз в жизни нуждается в переливании крови.
- Быть донорами могут **10–15%** населения, но реально людей, сдающих кровь, в десять раз меньше.



## Противопоказан ия к донорству

- Стать донором может практически любой здоровый человек, если он старше 18 лет (но моложе 50), не имеет противопоказаний к донорству, а его вес больше 50 кг.
- С другой стороны, стать донором крови и ее компонентов может только Человек с большой буквы. Человек, который готов встать пораньше, **потратить свое время, чтобы спасти чью-то жизнь.**



Перед процедурой потенциальный донор проходит бесплатное медицинское обследование, которое включает в себя приема **врачом-трансфузиологом** и **предварительное лабораторное исследование.**

При этом есть ряд противопоказаний к донорству: абсолютных, то есть независящих от давности заболевания и результатов лечения, и временных — действующих лишь определенный срок.

Согласно Приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 14 сентября 2001 г. N 364 «Об утверждении порядка медицинского обследования донора крови и ее компонентов» выделяют следующие группы противопоказаний.

**Абсолютными** противопоказаниями является наличие таких серьезных заболеваний как

**ВИЧ-инфекция,  
сифилис,  
вирусные гепатиты,  
туберкулез,  
болезни крови,  
онкологические заболевания и другие.**





**Временные** противопоказания имеют различные сроки в зависимости от причины. Самыми распространенными запретами являются:

**удаление зуба (10 дней),**

**нанесение татуировки,**

**пирсинг или лечение иглоукалыванием (1 год),**

**ангина,**

**грипп,**

**ОРВИ (1 месяц с момента выздоровления),**

**менструация (5 дней со дня окончания),**

**аборт (6 месяцев),**

**период беременности и лактации (1 год после родов, месяца после окончания лактации),**

**прививки.**



# Рекомендации и до донации

- Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы. **Натощак сдавать кровь не нужно!**
- Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, КРОМЕ авокадо, свеклы, бананов.
- За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.
- Также за час до процедуры донации следует воздержаться от курения.
- Медики установили, что лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.

- Медики установили, что лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.
- Не следует планировать донацию после ночного дежурства или просто бессонной ночи.
- Не планируйте сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.
- При себе необходимо иметь оригинал паспорта.

**Следование этим несложным правилам особенно важно при сдаче тромбоцитов или плазмы, их нарушение повлияет на качество заготавливаемых компонентов крови**

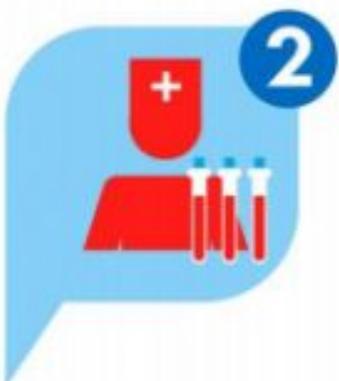
Что касается самочувствия во время кроводачи, то у некоторых людей наблюдается легкое головокружение. Недомогание может быть незначительным понижением давления. Однако обычно организм здорового человека с этим легко справляется.

**1**

## ШАГ ПЕРВЫЙ

### Регистратура

Донор начинает свой путь с обращения в регистратуру, где заполняет анкету о состоянии своего здоровья.

**2**

## ШАГ ВТОРОЙ

### Медицинское обследование. Анализ крови

Донор сдает кровь из пальца для экспресс-анализа. Медицинское обследование определяет, сможет ли человек стать в этот день донором.

**3**

## ШАГ ТРЕТИЙ

### Медицинское обследование. Прием врача

Далее донор ждет прием врача, который принимает решение о допуске и сдаче крови. На полученную от донора информацию о его здоровье и образе жизни распространяется сила врачебной тайны.

**4**

## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

### Буфет

Перед сдачей крови следует подкрепиться: выпить некрепкий чай с печеньем или булочкой в кафе.

**5**

## ШАГ ПЯТЫЙ

### Процедура сдачи крови или ее компонентов

Далее донор направляется в донорский зал. Процедура сдачи крови осуществляется в комфортном специальном донорском кресле.

Процедура забора крови начинается с наложения на предплечье резинового жгута, дезинфекции кожи и производится с использованием стерильных одноразовых инструментов.

Донору нужно несколько раз сжать и разжать кулак. После окончания процедуры на локтевой сгиб кладется повязка, которую можно снять через 4 часа.

Время процедуры для сдачи 460 мл крови составляет 10–15 минут, сдача плазмы – около 30 минут, сдача тромбоцитов – до 1,5 часов.

**6**

## ШАГ ШЕСТОЙ

### Пункт выдачи справок

После донации донору выдается справка, которая дает право работнику на предоставление дополнительного дня отдыха. Также донор получает компенсацию на питание или возможность пообедать.

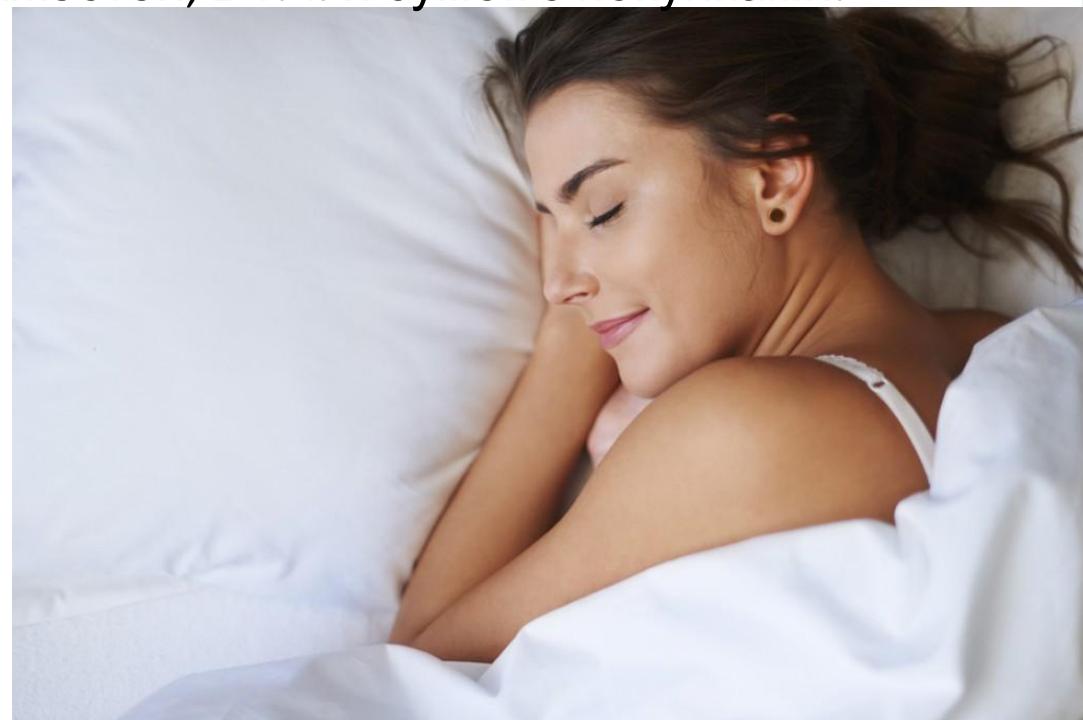
## СЧАСТЬЕ



**КРОВЬ, КОТОРУЮ ВЫ ТОЛЬКО ЧТО СДАЛИ, СТАНЕТ СПАСИТЕЛЬНОЙ ДЛЯ ТОГО, КТО В НЕЙ ОЧЕНЬ НУЖДАЕТСЯ. ПОЧУВСТВУЙТЕ, КАКОЕ ЭТО СЧАСТЬЕ – СПАСИТИ ЖИЗНИ!**

# Рекомендации и после донации

- Непосредственно после сдачи крови посидите расслабленно в течение 10–15 минут.
- Если вы чувствуете головокружение или слабость, обратитесь к медперсоналу. Самый простой способ помочь себе: лечь на спину и поднять ноги выше головы, либо сесть и опустить голову между колен.
- Воздержитесь от курения в течение часа после донации.
- Не снимайте повязку в течение 3–4 часов, старайтесь, чтобы она не намокла.
- Избегайте в этот день тяжелых физических и спортивных нагрузок, подъем тяжестей, в т.ч. и сумок с покупками.





- Полноценно и регулярно питайтесь в течение двух суток после донации и выпивайте не менее двух литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай. Употребление алкоголя не рекомендуется.
- Ограничений по вождению автомобиля в день кроводачи нет. За руль мотоцикла можно садиться через 2 часа после донации.

### **Как часто можно сдавать кровь?**

В целях безопасности донорства также важно соблюдать правила, установленные медиками. Так, мужчины могут сдавать кровь не более 5 раз в год, женщины — не более 4.

# Льготы и привилегии

**Федеральным Законом от 20 июня 2012 года №125-ФЗ Российской Федерации «О донорстве крови и ее компонентов», а также Трудовым Кодексом Российской Федерации предусмотрены следующие льготы и привилегии для доноров.**

# В день сдачи крови

- В соответствии со ст. 186 Трудового Кодекса РФ в день сдачи крови и ее компонентов, а также в день медицинского обследования донор освобождается от работы, независимо от форм собственности, с сохранением за ним среднего заработка за эти дни. В случае если по соглашению с администрацией работник, являющийся донором, в день сдачи крови и ее компонентов вышел на работу (за исключением работ, с вредными и (или) опасными условиями труда, когда выход работника на работу в этот день невозможен), ему предоставляется по его желанию другой день отдыха с сохранением за ним среднего заработка.
- Учреждение службы крови обеспечивает донора бесплатным питанием или компенсацией на обед.

# В выходной, в период ежегодного отпуска или в праздничный день

При совершении донации в период ежегодного оплачиваемого отпуска, в выходной или нерабочий праздничный день работнику по его желанию предоставляется другой день отдыха.

- Обратите внимание. Если работник сдавал кровь в период освобождения от работы по болезни, то другой день отдыха ему не предоставляется. После каждого дня сдачи крови и ее компонентов работнику предоставляется дополнительный день отдыха. Этот день отдыха по желанию работника может быть присоединен к ежегодному оплачиваемому отпуску или использован в другое время в течение года со дня сдачи крови и ее компонентов. Работодатель сохраняет за работником его средний заработок за дни сдачи крови и ее компонентов и предоставленные в связи с этим дни отдыха.
- Для всех случаев определения среднего заработка, предусмотренных Трудовым кодексом РФ, устанавливается единый порядок его исчисления (ст. 139 ТК РФ). Данный порядок установлен Положением об особенностях порядка исчисления средней заработной платы, утвержденным Постановлением Правительства РФ от 24.12.2007 N 922.

## Для регулярных доноров

Доноры, безвозмездно сдавшие в течение года кровь и (или) ее компоненты в суммарном количестве, равном двум максимально допустимым дозам, имеют право на первоочередное получение по месту работы или учебы льготных путевок для санаторно-курортного лечения.

# Почетный донор России

В соответствии с Федеральным законом № 125-ФЗ «О донорстве крови и ее компонентов» нагрудным знаком «Почётный донор России» награждаются граждане, сдавшие бесплатно:

- цельную кровь 40 и более раз,
- плазму 60 и более раз,
- цельную кровь 25 и более раз и плазму крови в общем количестве 40,
- цельную кровь менее 25 и плазму крови в общем количестве 60.

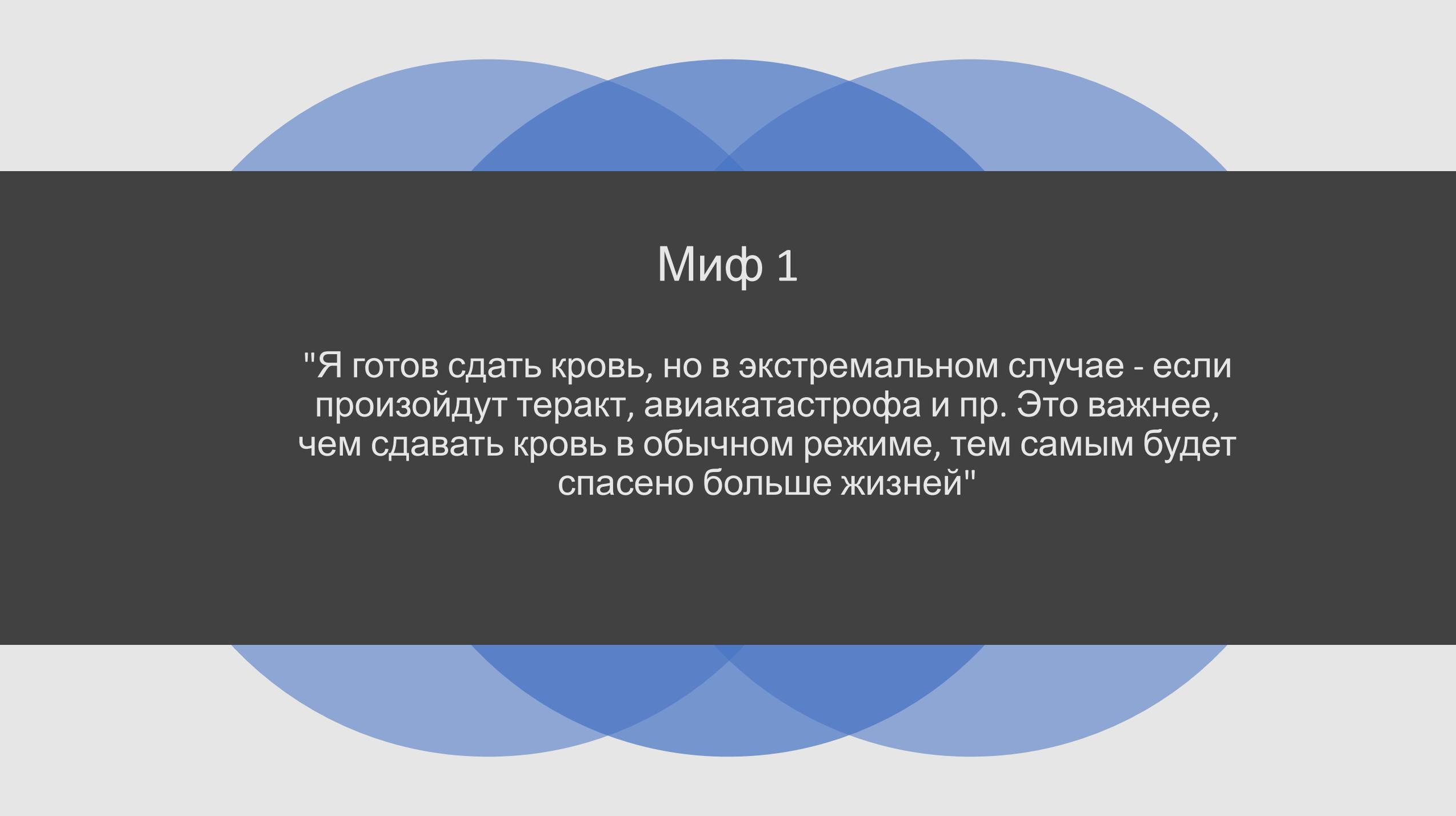
Законом предусмотрено, что донация любого клеточного компонента (эритроцитов, тромбоцитов или гранулоцитов) приравнивается к донации цельной крови.

## **Почетный донор имеет право на:**

- внеочередное лечение в государственных или муниципальных организациях здравоохранения в рамках Программы государственных гарантий оказания гражданам Российской Федерации бесплатной медицинской помощи;
- первоочередное приобретение по месту работы или учебы льготных путевок для санаторно-курортного лечения;
- предоставление ежегодного оплачиваемого отпуска в удобное для них время года;
- ежегодную денежную выплату.
- Граждане Российской Федерации, награжденные знаком «Почётный донор СССР» и постоянно проживающие на территории Российской Федерации, имеют право на меры социальной поддержки «Почётного донора России».

# Мифы о донорстве крови





## Миф 1

"Я готов сдать кровь, но в экстремальном случае - если произойдут теракт, авиакатастрофа и пр. Это важнее, чем сдавать кровь в обычном режиме, тем самым будет спасено больше жизней"



## ДЛЯ БОЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ КАЖДАЯ ПОТЕРЯННАЯ МИНУТА – ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ СЛУЧАЙ.

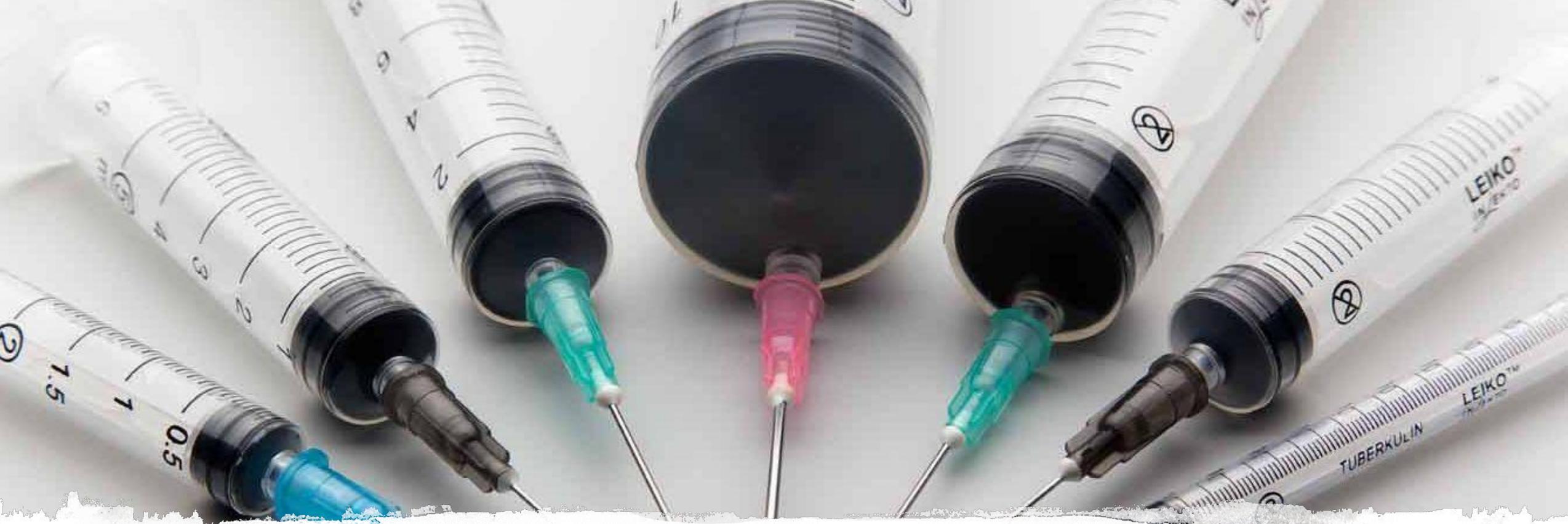
- в любую минуту и в любом месте может произойти несчастное происшествие с потерей крови у пострадавших.
- сдача крови и ее компонентов занимает некоторое время, а кровь может понадобиться немедленно.
- необходимо, чтобы донорство было регулярным, а не экстренным — только так можно обеспечить постоянный запас компонентов крови, в т.ч. для пострадавших в чрезвычайных обстоятельствах.
- кровь нужна больным и пострадавшим круглый год, поэтому очень важно регулярное донорство, позволяющее обеспечить нормальный уровень обеспечения донорской кровью и компонентами постоянно и в масштабах всей страны.
- регулярно сдающий донор — это донор, кровь которого наиболее безопасна в силу регулярного обследования и наблюдения за состоянием его здоровья. Из потенциала повторно и неоднократно сдающих доноров формируется система «кадровых доноров», из которых затем может быть сформирована группа «экстренного» резерва.



## Миф 2

" Во время сдачи крови и ее компонентов можно заразиться какой-нибудь неприятной болезнью"





Сдача крови безопасна для донора — все донорские пункты в России обеспечены одноразовым, стерильным оборудованием, индивидуальными системами.

Шприцы и иглы одноразового пользования вскрывают только в присутствии донора. После использования они уничтожаются.



## Миф 3

"Донорство - это больно"



Донация — это очень простая процедура. Тысячи доноров сдают кровь по 40 и более раз. Для того чтобы узнать свои ощущения от укола иглы, достаточно ущипнуть кожу на внутренней поверхности локтевой области

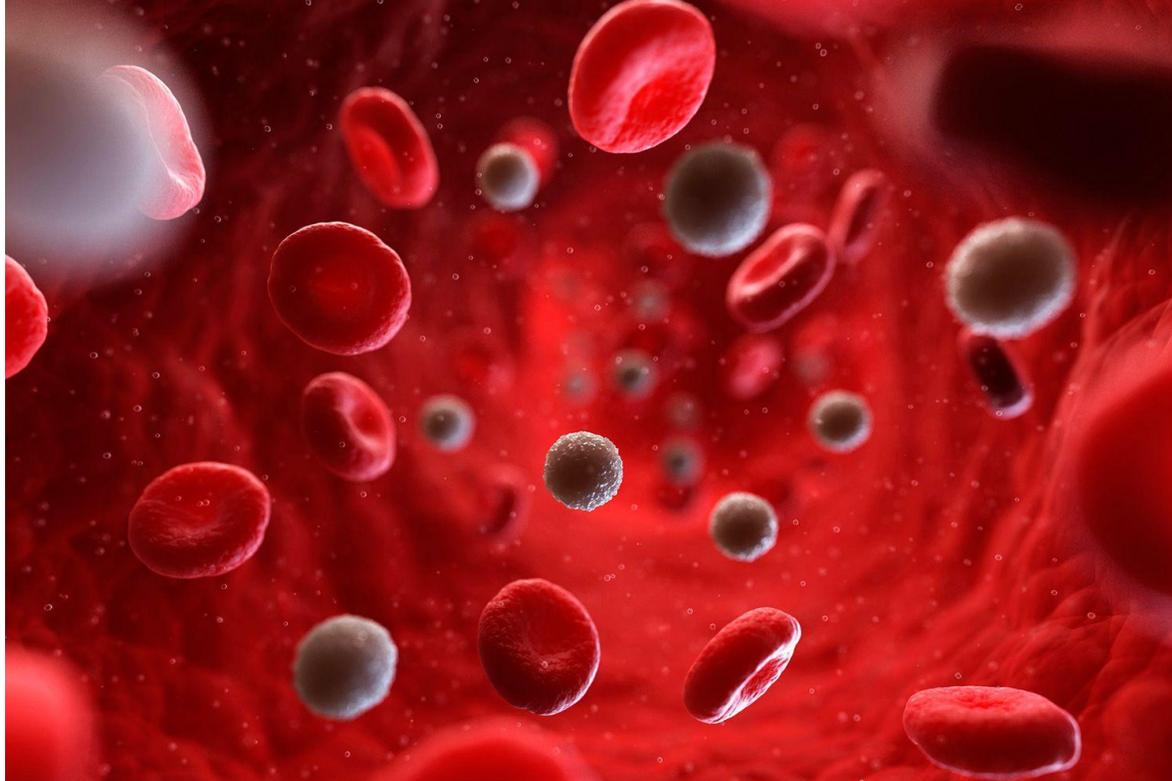




## Миф 4

" У меня распространенная группа крови, моя  
кровь не нужна"





Именно такая кровь нужнее всего! Если она так распространена среди здоровых, то она так же распространена и среди больных. Кровь всех групп — и распространенных, и редких — требуется постоянно.



## Миф 5

"Сдача крови - долгая процедура, а станции переливания крови работают в неудобное время, когда люди заняты на учебе или на работе"





Сдача цельной крови занимает **не более 15** минут, сдача компонентов крови (плазмы, тромбоцитов) длится дольше, от 30 минут, но не более полутора часов.

Специально для тех, кто не может сдать кровь в будни, ежегодно проводится всероссийская «**Суббота доноров**», во многих регионах СПК открываются по специальному графику по субботам в течение года, а также есть возможность организовать выездной день донора в компании или в ВУЗе.





## Миф 6

"Кровь можно сдавать только по пятницам, чтобы отдохнуть после кроводачи"





Кровь можно сдавать в любой будний день. Специального длительного отдыха после кроводачи не требуется. После сдачи крови нужно посидеть в течение 10–15 минут, избегать тяжелых физических нагрузок в течение дня и следовать простым рекомендациям по питанию

**УЖЕ ЛЯТНИЦА,** Если Вы курите, следует воздержаться от курения в течение часа до и после кроводачи.

**УЖЕ ЛЕГЧЕ...**



## Миф 7

"Регулярные кроводачи заставляют организм вырабатывать кровь в большем объеме, что вредно для здоровья и вызывает зависимость"





Донорство не наносит вреда организму здорового человека, а кроводачи не могут вызвать привыкание, так как организм человека эволюционно приспособлен к кровопусканиям. Многолетние наблюдения за донорами, сдающими кровь на протяжении длительного времени, не выявили у них никаких отклонений, связанных с кроводачами.

Кровопускание в научно обоснованных дозах обладает некоторым стимулирующим эффектом, поэтому доноры, в большинстве своем, активные и жизнерадостные люди. Окружающими это иногда расценивается как «зависимость» от кроводач.

Регулярные кроводачи не заставляют организм «вырабатывать больше крови», зато приучают его быстрее восстанавливаться после кровопотери.

