

Памятка донора

**Донором может стать гражданин РФ с 18 лет (вес более 50-ти кг),
не страдающий хроническими заболеваниями.**

Согласно действующему российскому законодательству, донором крови и ее компонентов может стать каждый дееспособный гражданин в возрасте от 18 до 50 лет, прошедший медицинское обследование. Вес тела не должен быть меньше 50 кг. Взятие от донора крови и ее компонентов допустимо только при условии, если здоровью донора не будет причинен вред. Существуют определенные противопоказания к донорству крови и ее компонентов. Если у Вас нет заболеваний, которые перечислены в данном списке, Вы можете быть донором. Если у Вас есть заболевания, не вошедшие в данный список, или Вы принимаете какие-то лекарства, вопрос о донорстве решит врач.

Перечень противопоказаний к донорству крови и ее компонентов.

Перечень противопоказаний к донорству крови и ее компонентов

I. Абсолютные противопоказания

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

1. Гемотрансмиссивные заболевания:

1. **Инфекционные:**

- СПИД, носительство ВИЧ-инфекции
- 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

2. **Паразитарные:**

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

3. **Соматические заболевания:**

Злокачественные новообразования

Болезни крови

Органические заболевания ЦНС

Полное отсутствие слуха и речи

Психические заболевания

Наркомания, алкоголизм

Сердечно-сосудистые заболевания:

- гипертоническая болезнь II-III ст.
- ишемическая болезнь сердца

- атеросклероз, атеросклеротический кардиосклероз
- облитерирующий эндоартериит, неспецифический аortoартериит, рецидивирующий тромбофлебит
- эндокардит, миокардит
- порок сердца
- Болезни органов дыхания:
- бронхиальная астма
- бронхоэктатическая болезнь, эмфизема легких, обструктивный бронхит, диффузный пневмосклероз в стадии декомпенсации
- Болезни органов пищеварения:
- ахилесский гастрит
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
- 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
- Заболевания почек и мочевыводящих путей в стадии декомпенсации:
- диффузные и очаговые поражения почек
- мочекаменная болезнь
- Диффузные заболевания соединительной ткани
- Лучевая болезнь
- Болезни эндокринной системы в случае выраженного нарушения функций и обмена веществ
- Болезни ЛОР-органов:
- оза
- прочие острые и хронические тяжелые гнойно-воспалительные заболевания
- Глазные болезни:
- остаточные явления увеита (ирит, иридоциклит, хориоретинит)
- высокая миопия (6 Д и более)
- трахома
- полная слепота
- Кожные болезни:
- распространенные заболевания кожи воспалительного и инфекционного характера
- 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)
- Остеомиелит острый и хронический
- Оперативные вмешательства по поводу резекции органа (желудок, почка, желчный пузырь, селезенка, яичники, матка и пр.) и трансплантации органов и тканей

II. 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 заграникомандировках 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	3 месяца
гепатиты В и С	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	3 года
- брюшной тиф после выздоровления и полного клинического обследования при отсутствии выраженных функциональных расстройств	1 год
- ангина, грипп, ОРВИ	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. Вегетососудистая 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	10 дней

- прививка живыми вакцинами (бруцеллез, чума, туляремия, вакцина БЦЖ, оспа, краснуха, полимиелит перорально), введение противостолбнячной сыворотки (при отсутствии выраженных воспалительных явлений на месте инъекции)	1 месяц
- введение иммуноглобулина против гепатита В	1 год
- прививка вакциной против бешенства	2 недели
6. Прием лекарственных препаратов:	
- антибиотики	2 недели после окончания приема
- анальгетики, салицилаты	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	3 месяца
- повторное повышение или увеличение АЛТ в 2 и более раз	отстранение от донорства и направление на обследование
- диспротеинемия	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).

Основы безопасности донора

Донорство в целом безопасный процесс, но, тем не менее, во время донации вы теряете около 500 мл крови, поэтому возможны некоторые побочные эффекты. Чтобы их избежать, нужно соблюдать несколько простых правил, приведенных ниже. Неважно, идете ли вы сдавать кровь в первый раз или делаете это регулярно – мы советуем каждый раз просматривать памятку перед сдачей крови.

Перед сдачей крови

- Не приходите сдавать кровь, если вы чувствуете недомогание (озноб, головокружение, головную боль, слабость).
- Не курите за час до процедуры.
- Не принимайте алкоголь за 48 часов до процедуры.
- Накануне и в день сдачи крови нельзя употреблять **жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло, бананы и орехи**. Дело в том, что употребление жиров и большого количества животных белков мешает разделению крови на компоненты. Из-за микрочастиц жира сыворотка крови приобретает характерный мутный вид (это явление называется "хилёз"). Такая кровь не годится и для анализов, и для переливаний компонентов. Поэтому несоблюдение диеты перед сдачей крови может привести к тому, что кровь просто нельзя будет использовать.
- Обязательно выпитесь и позавтракайте (только сладкий чай, сухие печенья, каша на воде).
- Не принимайте анальгетики и аспирин, а также лекарства, содержащие аспирин и анальгетики, за 3 дня до процедуры (эти лекарства ухудшают свертываемость крови)
- Не приходите сдавать кровь после бессонной ночи.

После сдачи крови

- Посидите спокойно в течение 10-15 минут, если вы не замечаете никаких недомоганий, можете пройти в буфет, где вам дадут сладкий чай и печенье. Если нежелательные реакции организма на сдачу крови и возникают, то происходит это, как правило, сразу после кроводачи.
- Если вы почувствовали головокружение, обратитесь к медперсоналу. Самый простой способ помочь себе: лечь и поднять ноги выше головы или сесть и опустить голову между колен. Ни в коем случае не пытайтесь идти или вести машину, если у вас кружится голова!
- Не снимайте повязку в течение 3-4 часов, старайтесь ее не мочить. Это убережет вас от возникновения синяка (если синяк появился, на ночь сделайте повязку с гепариновой мазью и/или "Троксевазином").
- Не пренебрегайте предлагаемым питанием. Обязательно поешьте и выпейте горячий сладкий чай.
- В день кроводачи не рекомендуются тяжелые физические и спортивные нагрузки, подъем тяжестей (например, пакетов с покупками).
- В течение 2-х дней рекомендуется полноценно и регулярно питаться, выпивать не менее 2 литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай (алкоголь не рекомендуется).

Вот, собственно, и всё. Дальше вы можете вести привычный для вас образ жизни. При соблюдении этих правил донорство безопасно для вашего здоровья.

В день кроводачи лучше не совершать особых подвигов и относиться к себе бережно. Вы и так сделали сегодня невероятно важное дело!

Вы не просто сдали кровь – вы спасли чью-то жизнь. Сегодня вы отдали частичку себя, для того, чтобы сердце другого человека продолжало биться.