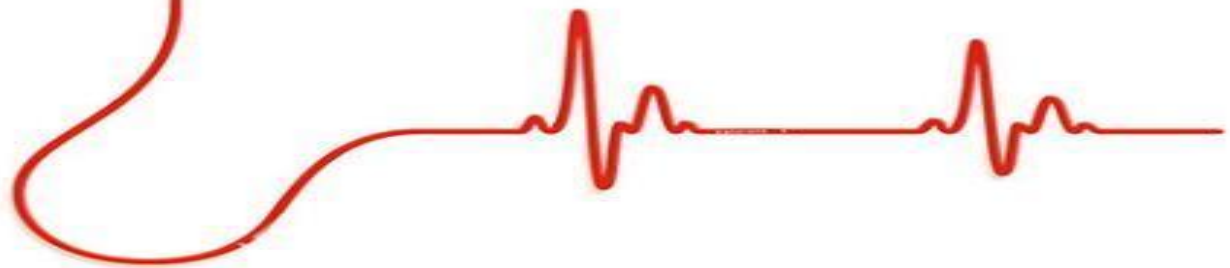




# Я - донор



***Донорство – это «тихий подвиг» во имя других.***

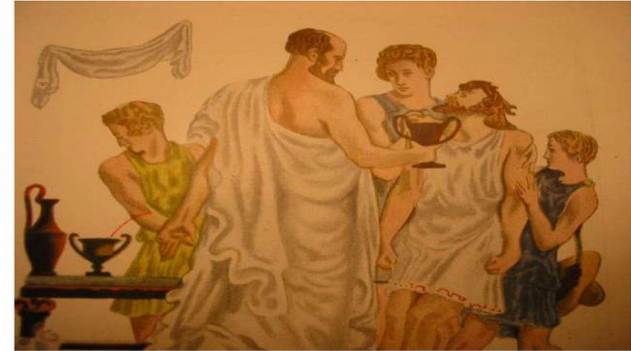
▣ **ДОНОР** (от лат. dono - дарю) - человек, добровольно сдающий кровь (для использования ее в лечебных целях) или ткань, орган (напр., почку) для пересадки.  
**ДОНОРСТВО** (лат. donare дарить) - добровольный акт помощи больному, заключающийся в



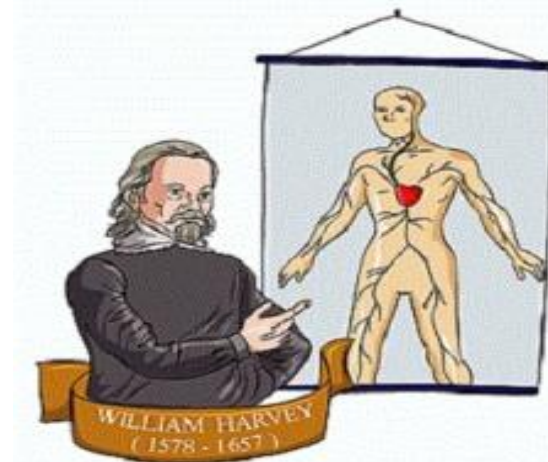
# Немного истории:

- **Первый этап** — от глубокой древности до 1628 г. Он был самым продолжительным. Кровь в это время использовали не только как питательный продукт, но и как лечебное средство. Известно, что в Древней Греции врач Гиппократ давал пить кровь здоровых людей больным с расстройствами психических функций.
- **Второй этап**, начавшийся с открытия в 1628 г. выдающимся английским врачом У. Гарвеем закона кровообращения, длился до 1900 г., когда было установлено наличие групп крови.

5 век до н.э.



Во времена Гиппократа с лечебной целью давали пить кровь психически больных.



- Первым русским донором был 19-летний крестьянин Ефим Михайлов. В 1869 году его кровь спасла жизнь женщине-роженице. Первый институт переливания крови был создан в Москве в 1926 году.



- 
- По данным Всемирной Организации Здравоохранения во всем мире ежегодно выполняются приблизительно **234 миллиона** больших операций, причем **63 миллиона** человек подвергаются хирургическим вмешательствам из-за травматических повреждений, еще **31 миллион – по поводу рака и еще 10 миллионов** – из-за осложнений, связанных с беременностью. А кровотечения, в частности, составляют свыше **25% от общего числа 530 000 случаев материнской смертности.**
  - Следовательно, потребность в переливаниях во всем мире всегда актуальна, и одной из приоритетных задач донорского движения является **обеспечение станций переливания крови достаточным количеством донорской крови и ее компонентов.**
-

# ДЛЯ ЧЕГО?

Донорскую кровь невозможно заменить или произвести искусственным путём (это органический материал). Единственным источником крови является донор, следовательно кровь и ее компоненты, применяемые в лечебных целях, могут быть получены только от человека. Целиком донорскую кровь не используют. Каждую дозу крови разделяют на компоненты. Пациент получает именно тот компонент, который ему необходим. Таким образом, кровь одного донора может спасти жизнь нескольким людям. Так как кровь донора остается качественной лишь короткое время, то для того, чтобы нужды лечебных учреждений были обеспечены требуемым количеством крови и ее компонентов, для спасения жизней пациентов, нуждающихся в переливании крови, доноры необходимы постоянно.



# КОМУ?

---

**Человек, которому переливают донорскую кровь, называется реципиентом.**

## **Реципиенты – это:**

- Люди, попавшие в аварию, получившие некоторые опасные травмы, ожоги, потерявшие много крови
  - Нуждающиеся в операциях: от кишечной непроходимости до пересадки органов (печени и пр.)
  - Женщины, которым предстоит кесарево сечение
  - Страдающие заболеваниями крови – лейкомия (рак крови), гемофилия, апластическая анемия.
  - Люди, которым необходима пересадка костного мозга
  - При инфекционном сепсисе
  - При некоторых заболеваниях реципиент нуждается в переливании крови в течение всей жизни. Эти больные обязаны жизнью десяткам людей, которые сдавали для них кровь.
  - СПАСЕНИЕ ПОСТРАДАВШИХ В ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЯХ
- 



# НУЖНЫ ЛИ ДОНОРЫ ДЕТЯМ?

Если у ребенка диагноз «лейкоз» (рак крови) или «апластическая анемия» (неонкологическое, но тоже очень серьезное заболевание), это значит, что ему нужны не только деньги на лекарства, но и кровь. Сколько бы средств ни удалось собрать, ребенок погибнет, если его оставить без переливания крови. Из этого правила нет исключений. Переливание крови – это один из специфических видов терапии при гематологических заболеваниях, без которого больной погибает в течении 2 или 3 месяцев. При лейкозах, в период острого развития болезни костный мозг вырабатывает только больные клетки, а после каждого курса химиотерапии примерно в течение 3 недель костный мозг также не вырабатывает клетки крови, и пациенту необходимо делать переливания. Некоторым пациентам кровь переливают раз в неделю, некоторым – каждый день. Переливания крови бывают необходимы (хотя и реже) и детям с другими онкологическими заболеваниями.





# Кто может стать донором?

## МОГУ ЛИ Я СТАТЬ ДОНОРОМ КРОВИ?

МОЖЕТ ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕК

18+



У ВАС НЕДАВНО ЗАКОНЧИЛАСЬ МЕНСТРУАЦИЯ (5 ДНЕЙ СО ДНЯ ОКОНЧАНИЯ)

ДА НЕТ



ВЫ НЕДАВНО ПЕРЕНЕСЛИ РОДЫ (1 ГОД)

ДА НЕТ



ВЫ ПЕРЕБОЛЕЛИ ГРИППОМ, АНГИНОЙ, ОРВИ (1 МЕСЯЦ ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ)

ДА НЕТ

ВЫ ДЕЛАЛИ ПРИВИВКУ ЖИВЫМИ ВАКЦИНАМИ (БРУЦЕЛЛЕЗ, ЧУМА, ТУЛЯРЕМИЯ, ВАКЦИНА БЦЖ, ОСПА, КРАСНУХА, ПОЛИМИЕЛИТ) ИЛИ ПРОТИВОСТОЛБЯЧНОЙ СЫВОРОТКОЙ (1 МЕСЯЦ)

ДА НЕТ

ВЫ НАХОДИЛИСЬ В ЗАГРАНКОМАНДИРОВКЕ ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ БОЛЕЕ 2 МЕСЯЦЕВ (6 МЕСЯЦЕВ)

ДА НЕТ

ДА

ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ ДОНОРОМ УЖЕ ЗАВТРА!

НЕТ

ВЫ НЕ МОЖЕТЕ СТАТЬ ДОНОРОМ!

ВЫ НАХОДИЛИСЬ БОЛЕЕ ТРЕХ МЕСЯЦЕВ В СТРАНАХ АЗИИ, АФРИКИ, ЮЖНОЙ И ЦЕНТРАЛЬНОЙ АМЕРИКИ (3 ГОДА)

ДА НЕТ



ВЫ СДЕЛАЛИ ТАТУИРОВКУ ИЛИ ПИРСИНГ (1 ГОД С МОМЕНТА ОКОНЧАНИЯ ПРОЦЕДУР)

ДА НЕТ



ВЫ ПЕРЕНЕСЛИ БРЮШНОЙ ТИФ (1 ГОД)

ДА НЕТ



ВЫ ПРИНИМАЛИ АЛКОГОЛЬ? (48 ЧАСОВ)

ДА НЕТ

ВЫ НЕДАВНО КОНТАКТИРОВАЛИ С БОЛЬНЫМИ ГЕПАТИТАМИ В И С (1 ГОД)

ДА НЕТ

ВЫ ПЕРЕНЕСЛИ АЛЛЕРГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В СТАДИИ ОБОСТРЕНИЯ (2 МЕСЯЦА ПОСЛЕ КУПИРОВАНИЯ ОСТРОГО ПЕРИОДА)

ДА НЕТ

- 
- Донором крови может стать любой гражданин с 18 лет, прошедший медицинское обследование и не имеющий противопоказаний.
  - Список противопоказаний ты найдешь здесь: [www.yadonor.ru](http://www.yadonor.ru)
  - Твой вес должен быть не меньше 50 кг. Вес тела не должен быть меньше 50 кг. Существуют определенные противопоказания к донорству крови и ее компонентов. Если у Вас нет заболеваний, которые перечислены в определенном 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.
- 





# КАК СТАТЬ ДОНОРОМ

- Что нужно сделать, чтобы стать донором? Все очень просто!**
- 1)** Прийти на станцию переливания крови в регионе прописки;
  - 2)** Предъявить в регистратуре паспорт или военный билет;
  - 3)** Заполнить «анкету донора», ответив на вопросы о своем здоровье;
  - 4)** У тебя появляется «учетная карточка донора», которая хранится в едином донорском центре;
  - 5)** Пройти осмотр врача;
  - 6)** Сдать анализ крови;

Сдача анализа крови происходит на станции. Через 10 минут после сдачи тебе уже выдадут результаты и определят твою группу крови и уровень гемоглобина. Врач-терапевт измерит тебе давление, температуру и пульс, чтобы определить, нет ли у тебя противопоказаний для дачи крови. Врач-трансфузиолог оценит твой психоневрологический статус, т.е. проверит на употребление алкоголя, наркотиков и асоциальный образ жизни. Если результаты всех осмотров и анализов положительные —

**поздравляем тебя, ТЫ МОЖЕШЬ СТАТЬ ДОНОРОМ!**

# 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, сушки,  
отварные крупы, овощи и фрукты

УТРОМ



перед  
сдачей легко  
позавтракайте

1 час  
воздержитесь  
от курения



## 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



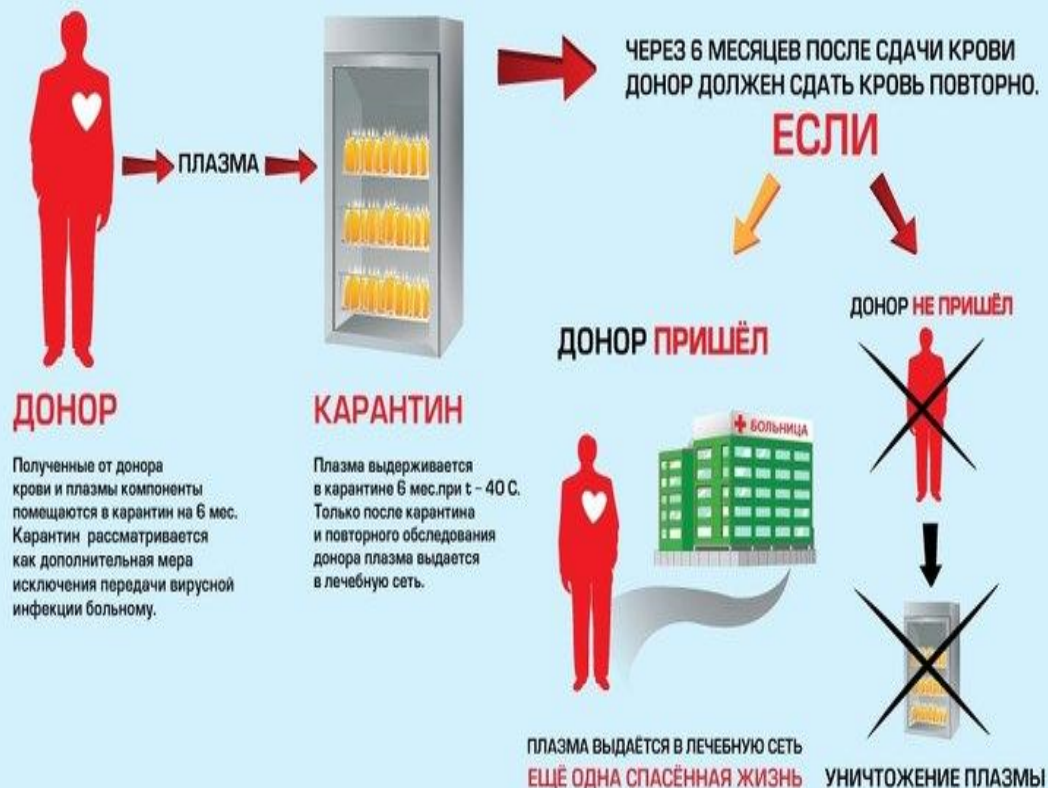
обильно и регулярно  
питайтесь,  
употребляйте  
больше жидкости

10  
суток



не делайте  
никаких  
прививок

# ПОВТОРНЫЙ ПРИХОД ДОНОРА ОЧЕНЬ ВАЖЕН!



Если Вы спустя длительное время после сдачи цельной крови или плазмы не пришли на повторную донацию, то плазму крови использовать не будут, а то и вовсе утилизируют.

Инкубационный период проявления вируса в организме 6 месяцев. Соответственно, выжидают возможное проявление вируса не в том пакете плазмы, что сдал донор, а в крови самого донора: если спустя полгода антител в крови донора нет, то и полгода назад вируса точно не было — плазму можно использовать.

На станции нет возможности хранить непроверенную плазму годами (самый максимальный срок это 36 месяцев), а инактивация от вирусов есть не на каждой станции переливания (это дорогой процесс). Плазма крови может содержать в себе вирус, но еще не иметь антител, по которым проверяют наличие вируса.



- Таким образом, следующая донация подтверждает безопасность донации полгода назад, а текущая снова отправляется на карантин. И так каждый раз. Именно поэтому важно регулярное донорство, когда донор сдает кровь или плазму чаще 4-5 раз в год, а персонал следит за расчетами когда и какую заготовленную плазму отправлять в больницы.
- Поэтому, если вы решили стать донором крови — сдавайте регулярно! Если из-за отвода сдать кровь повторно долго не получается, то можно просто сдать анализ

▣ **Вредно ли для организма сдавать кровь?** Взятие крови у донора совершенно безвредно. Кроветворные органы здорового человека быстро восстанавливают состав крови. Брать кровь у донора разрешается не чаще 1 раза в 60 дней при условии полного восстановления состава крови. После 5-кратной дачи крови должен быть трехмесячный перерыв. Максимальная разовая доза крови при взятии в первый раз не должна превышать 450 мл, при возрасте доноров до 20 лет и старше 55 лет - 300 мл. Многолетние исследования по наблюдению за состоянием здоровья доноров, регулярно дающих кровь, не выявили никаких отклонений в их состоянии здоровья. Каждая кроводача улучшает обмен веществ в организме. Систематическое донорство снижает риск инфаркта миокарда в пять раз (по данным норвежских ученых), увеличивает продолжительность жизни человека.

---



- 
- ▣ **Ежегодно переливания крови нужны полутора миллионам россиян. Каждый третий житель планеты хоть раз в жизни нуждается в донорах крови. Если вы здоровы – пожалуйста, придите в донорский пункт!**



**сохраняй жизни  
стань донором**



- ▣ **Всего 10% крови каждого из нас могут спасти чью-то жизнь.**

---

- ▣ **Если Вы здоровы, но еще не являетесь донором, не медлите ни секунды и сделайте все, чтобы стать чьей-то возможностью ЖИТЬ.**
- ▣ **Пусть эти пол часа из жизни вы потратите на гораздо более важное дело, чем пролистывание ленты инстаграм.**

ЖИЗНЬ  
В КАЖДОЙ КАПЛЕ 

