

## Как стать донором

Донором может стать любой дееспособный гражданин в возрасте от 18 до 60 лет, прошедший медицинское обследование и имеющий постоянную регистрацию.

Какие документы необходимо заполнить?

Перед дачей крови будущий донор заполняет анкеты Станции переливания крови, где должен добросовестно ответить все на вопросы, касающиеся самочувствия и перенесенных заболеваний. От искренности донора зависит как его здоровье, так и здоровье реципиента – человека, которому будет перелита его кровь. Будьте внимательны, заполняя донорские документы! Тем более, что по Закону РФ «О донорстве крови и ее компонентов», «Гражданин, умышленно скрывший или искаживший сведения о состоянии своего здоровья, несет ответственность, установленную законодательством РФ, если такие действия повлекли или могли повлечь существенное расстройство здоровья реципиентов».

Сколько крови забирается во время кроводачи?

Первичные и регулярные доноры сдают 350 - 450 мл крови - в зависимости от самочувствия и показаний, по данным врачебного осмотра и лабораторного исследования. В зависимости от периодичности дачи крови и её компонентов, определены следующие категории доноров: - активные (кадровые) доноры, имеющие 3 или более кроводач в году и - доноры резерва, имеющие менее 3-х кроводач в году. Возможно ли инфицирование донора? Инфицирование донора исключено. Для каждого донора подготовлена своя индивидуальная одноразовая система для забора крови.

Болезненна ли процедура сдачи крови?

Ощущения от кроводачи, как и любые другие, очень индивидуальны. И зависят напрямую от того, насколько ты чувствителен и эмоционально восприимчив. Большинство людей, в том числе и доноры, утверждают, что кровь из вены брать менее болезненно, чем из пальца. Во время кроводачи у некоторых людей наблюдается легкое головокружение. Недомогание может быть вызвано снижением уровня гемоглобина. Вместе с кровью уходит некоторое количество эритроцитов – носителей гемоглобина, что вызывает понижение давления. Обычный организм здорового человека с этим легко справляется. Многие доноры никаких изменений в своем самочувствии не обнаруживают. Некоторые после кроводачи испытывают «прилив бодрости» готовность и желание «отлично поработать». Тем не менее, врачи советуют

воздержаться от нагрузок в этот день и воспользоваться заслуженным выходным. Но практически каждый донор ощущает массу положительных эмоций от осознания того, что решился, совершил доброе дело, помог спасти чью-то жизнь.

Почему кровь необходимо сдавать утром?

Это правило соблюдается исключительно в интересах донора. Медики установили, что лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше ты сдаешь кровь, тем легче эту процедуру переносит твой организм. После 12.00 кровь сдавать рекомендуется только опытным донорам. Нельзя употреблять алкоголь в течение 48 часов до кроводачи, нужно хорошо выспаться, а в день донации – легко позавтракать. Рекомендуется воздержаться от курения - за час до и после процедуры.

Что можно и чего нельзя делать после дачи крови?

Непосредственно после сдачи крови необходимо отдохнуть (посидеть, а лучше полежать) в течение 10-15 минут. Если вы чувствуете головокружение или слабость - обратитесь к персоналу. Не стоит снимать повязку в течение 3-4 часов после кроводачи.. Душ или ванну можно принимать на следующий день. В течение двух суток лучше не подвергаться усиленным физическим нагрузкам. Важно обильно и регулярно питаться, пить больше жидкости. Прививки после сдачи крови разрешаются не ранее чем через 10 суток. Ограничений по вождению автомобиля в день донации нет.

Когда кровь полностью восстановится после кроводачи?

Полное восстановление состава крови происходит в течение 30-40 дней. Скорость восстановления разных компонентов крови различна. Эритроциты восстанавливаются в организме донора в течение 4-6 недель, а лейкоциты и тромбоциты - к концу первой недели. Плазма восстанавливается в течение 1-2 дней. Чтобы состав крови быстрее восстановился, рекомендуется пить много жидкости – соки, чай. Необходимо правильное питание: в рационе донора всегда должен присутствовать белок, от которого зависит уровень гемоглобина в крови.

Безопасно ли донорство для здоровья?

Да, для любого здорового взрослого человека процесс кроводачи абсолютно безопасен и не наносит вреда организму. По данным исследования финских ученых, мужчины, сдающие кровь, в десятки раз меньше подвержены инфаркту миокарда; данные американских

исследователей подтверждают, что мужчины-доноры на 30% меньше страдают сердечными приступами.

Соблюдаются ли правила безопасности на выездных акциях?

Да, соблюдаются в полном объеме. Квалифицированные врачи строго контролируют исполнение всех медицинских норм и правил, а также следят за соблюдением безопасности доноров. Все помещения, где проходят выездные акции, лично осматривает и одобряет врач Станции переливания крови. Обязательно накануне производится санитарная обработка. В донорский зал доноры, а также организаторы акции и журналисты входят только в бахилах.

Как часто можно сдавать кровь?

Мужчины могут сдавать кровь не более 5 раз в год, женщины — не более 4 раз в год. После кроводачи снова сдавать кровь можно только через 60 дней, плазму — через 30 дней. После пяти регулярных донаций крови рекомендуется делать перерыв не менее 3 месяцев. После дачи плазмы должно пройти не менее 14 дней, прежде чем донор сможет снова сдавать плазму или кровь.

Как подготовиться к сдаче крови?

Накануне и в день сдачи крови не рекомендуется употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло. 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. За 48 часов до визита на станцию переливания нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.