



*Сохрани свое
здоровье!*



ПРАВИЛА СДАЧИ ДОНОРСКОЙ КРОВИ

О ПРАВИЛАХ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ДОНОРСКОЙ КРОВИ:

Донором крови может стать каждый здоровый человек старше 18 лет, проживающий на территории РФ, имеющий прописку (или временную регистрацию).

В конце января 2013 года вступил в силу Федеральный Закон № 125 «О донорстве крови и ее компонентов», в котором устанавливаются правовые, экономические и социальные основы развития донорства крови и ее компонентов в Российской Федерации.

Для того чтобы сдача крови не имела отрицательных последствий как для человека, сдающего кровь, так и для человека, которому кровь нужна, следует соблюдать ряд правил:

1. При себе иметь паспорт с регистрацией (либо свидетельство о временной регистрации) в том регионе, где сдается кровь

2. Накануне и в день сдачи крови не рекомендуется употреблять жирную, жаренную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйцо и масло, шоколад, бананы.

3. Перечень продуктов питания рекомендуемый накануне сдачи крови: сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральная вода, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты.



4. За несколько дней до сдачи крови нельзя употреблять алкоголь, необходимо воздержаться от курения в течении 2-х часов, а за три дня до сдачи крови нельзя принимать лекарства.

5. Не планируйте сдачу крови перед экзаменами, соревнованиями, во время интенсивного периода работы, после ночных дежурств. После сдачи крови необходимо 10-15 минут отдохнуть.

6. Натощак сдавать кровь нельзя! Утром нужно легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой выпить сладкий чай.

При соблюдении этих правил никаких негативных последствий для Вашего здоровья не будет, а донорская кровь будет полноценным средством спасения жизни пациентов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ СДАЧИ ДОНОРСКОЙ КРОВИ.

Донорская кровь – это частичка собственного организма, подаренная одним человеком другому человеку для спасения его жизни. Перед сдачей крови донор проходит бесплатное медицинское обследование: осмотр врача – трансфузиолога и лабораторное исследование крови.

При этом есть ряд противопоказаний (абсолютных и временных) к донорству. Абсолютные противопоказания, то есть независящие от давности заболевания и результатов лечения:

- СПИД, носительство ВИЧ, сифилис, вирусные гепатиты, туберкулез;
- заболевания паразитарной группы: токсоплазмоз, лейшманиоз, эхинококкоз;
- соматические заболевания включающие: злокачественные образования, болезни крови, органические заболевания ЦНС, отсутствие слуха и речи, психические заболевания, наркомания, алкоголизм;
- сердечно-сосудистые заболевания: гипертоническая болезнь 2-3 степени, ишемическая болезнь сердца, порок сердца, рецидивирующий тромбофлебит, эндокардит, миокардит, атеросклероз;
- болезни органов дыхания: бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, эмфизема легких, диффузный пневмосклероз;

- болезни органов пищеварения: гастрит ахалический, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- заболевания печени и желчных путей: хронические заболевания печени, повторяющийся холецистит, цирроз печени;
- заболевания почек и мочевыводящих путей: диффузные и очаговые поражения почек, мочекаменная болезнь;
- диффузные заболевания соединительной ткани и лучевая болезнь, болезни эндокринной системы в случае выраженного нарушения функций обмена веществ;
- болезни лор-органов: острые и хронические тяжелые гнойно-воспалительные заболевания;
- глазные болезни: миопия больше 6, трахома, остаточные явления увеита;
- кожные болезни: псориаз, экземы, эритродермия, сикоз, красная волчанка, пузырчатые дерматозы, грибковые поражения кожи, гнойничковые заболевания кожи (пиодермия, фурункулез, сикоз);
- остеомиелит острый и хронический;
- операции по поводу удаления органа (желудка, почки, желчного пузыря, селезенки, яичника, матка и пр.) и трансплантация органов и тканей.

Временные противопоказания к сдаче крови действуют лишь на определенный срок и имеют разные сроки медицинского отвода, в зависимости от причины. Самыми частыми и распространенными запретами являются: нанесение татуировки, лечение иглоукалыванием и пирсинг (1 год); ангина, грипп, ОРВИ (1 месяц с момента выздоровления); менструация (5 дней после окончания); аборт (6 месяцев); период беременности и лактации (1 год после родов, 3 месяца после окончания лактации); проведение прививок, удаление зуба (10 дней).

При наличии заболеваний не вошедших в перечень противопоказаний к сдаче крови, решение вопроса о допуске к дононству принимается врачом – трансфузиологом.

Донор – это человек, который однажды принял решение, помогать людям.

Доноры всех групп крови очень важны. Кровь любой группы используется при переливании. Группа крови человека не зависит от расы, пола или возраста. Она передается по наследству и до конца жизни неизменна, так как выражает ее биологические особенности.

Самыми распространенными являются первая и вторая группы – 35,2 % и 36,7 %. Кровь третьей группы имеют 20,2 % людей. 7,9 % населения земного шара имеют четвертую группу крови.

Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в дозе до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека, поэтому доза 450 мл называется физиологической. При заборе крови используются только одноразовые пластикатные контейнеры, представляющие собой закрытые системы, позволяющие исключить инфицирование донора.

В день сдачи крови необходимо ограничиться лёгким завтраком: чай, хлебобулочные изделия, натощак кровь сдавать нельзя. Необходимо за 2–3 часа до сдачи крови исключить прием жирной пищи, так как в крови резко увеличится количество жира, который снижает ее лечебную ценность, а накануне вечером, следует поужи-

нать, исключая острые, жирные, копченые и молочные продукты.

Категорически запрещается накануне и в день сдачи крови употребление алкогольных напитков. Употребление алкогольных напитков после сдачи крови может вызвать у донора резкую сосудистую реакцию с тяжелыми последствиями.

Сдавать кровь не рекомендуется, после работы в ночную смену, так как ночью организм расходует больше энергии, чем днём и уменьшается содержание белка, в частности гемоглобина, который является переносчиком кислорода.

Периодические донации (сдачи) крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора, дают омолаживающий эффект.

Доноры - более устойчивая популяция людей, они меньше болеют.

**КГБУЗ «Краевая станция
переливания крови»
приглашает доноров по адресу:
ул. Волочаевская, 46,
в рабочие дни с 8.00 до 12.00 часов.**

Информация представлена
Управлением здравоохранения г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, пер. Топографический, 9,
тел. (4212) 42-08-61, e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru
www.zdorovyykhabarovsk.ru