Памятка донора

Основные положения, противопоказания, рекомендации

**Содержание**

[**Основные положения**](#_heading=h.gjdgxs) **2**

[**Противопоказания к донорству**](#_heading=h.30j0zll) **2**

[**Как подготовиться к сдаче крови?**](#_heading=h.1fob9te) **8**

[**Диета донора**](#_heading=h.3znysh7) **10**

[**Частота донаций крови (компонентов)**](#_heading=h.2et92p0) **11**

[**Важность повторной донации**](#_heading=h.thlj8nxx24a7) **12**

[**Привилегии доноров**](#_heading=h.1t3h5sf) **13**

[**Меры социальной поддержки лиц, награжденных нагрудным знаком «Почетный донор России»**](#_heading=h.2s8eyo1) **14**

# Основные положения

* Стать донором может практически любой здоровый, дееспособный совершеннолетний гражданин России или иностранный гражданин, проживающий (имеющий **разрешение на временное проживание** или имеющий **вид на жительство**) на территории РФ более 1 года, если он старше 18 лет и весом более 50кг. Однако существуют определенные медицинские противопоказания к донорству крови и ее компонентов.
* Если у вас есть заболевания, не вошедшие в перечень противопоказаний, или вы принимаете какие-то лекарства, вопрос о допуске к донорству крови или ее компонентов решается врачом - трансфузиологом – специалистом Центра крови или отделения переливания крови.
* На донацию крови или ее компонентов при себе нужно **всегда** иметь паспорт гражданина РФ (иностранным гражданам, проживающим на территории РФ более 1 года, паспорт и дополнительно, **разрешение на временное проживание** или **вид на жительство**).
* Прием доноров в стационарных подразделениях Центра крови осуществляется по предварительной записи.
* Доноры-родственники, а также доноры, впервые обратившиеся в Центр крови и предварительно не записавшиеся на донацию, проходят регистрацию и осмотр в порядке общей очереди. Допуск доноров до донации осуществляется в соответствии с потребностями Медицинских организаций государственной системы здравоохранения города Москвы.

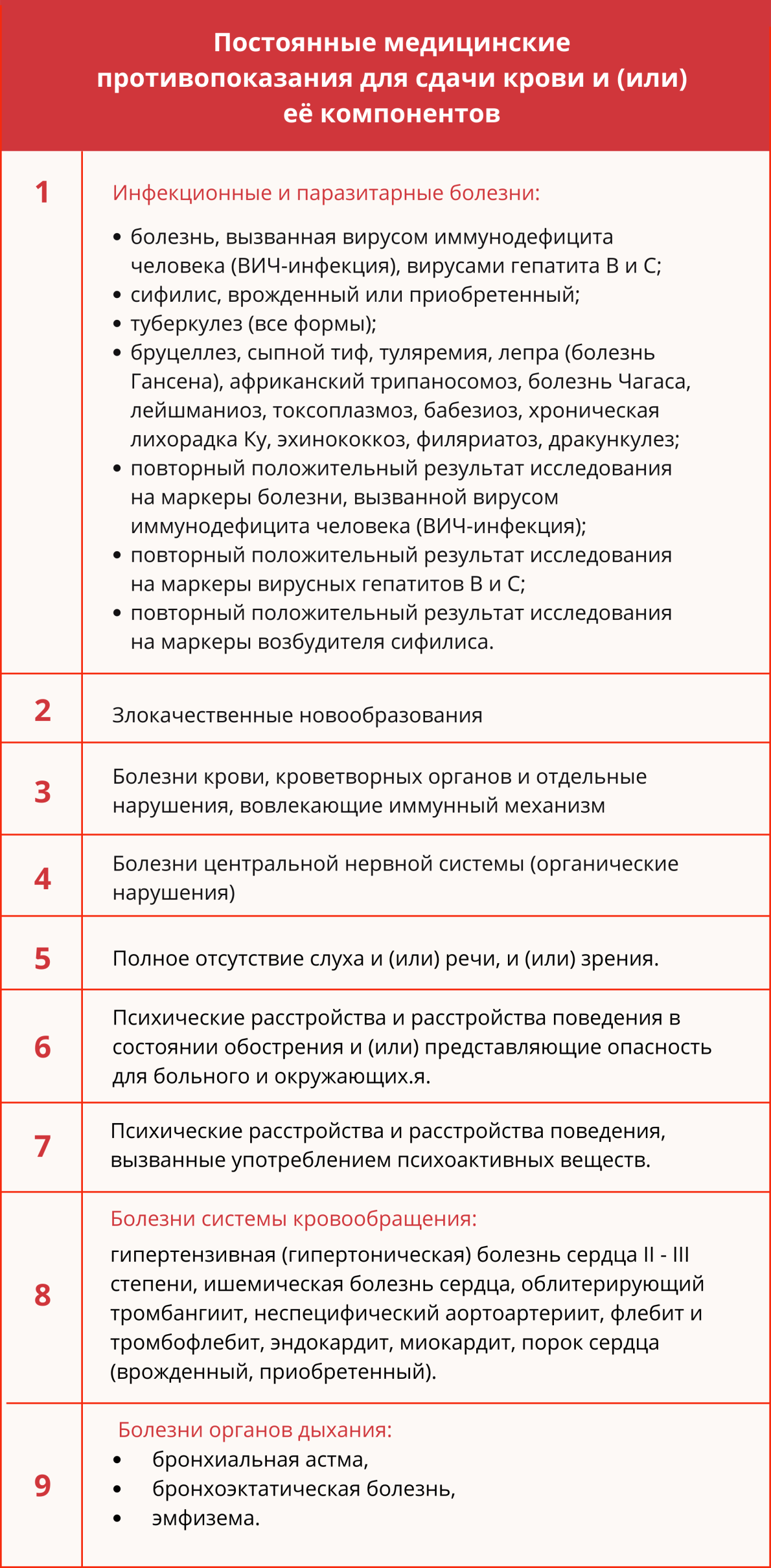
# Противопоказания к донорству

Противопоказаниями для сдачи крови и ее компонентов являются заболевания и (или) состояния, которые могут негативно повлиять на состояние здоровья донора или реципиента.

Существует 2 вида противопоказаний:

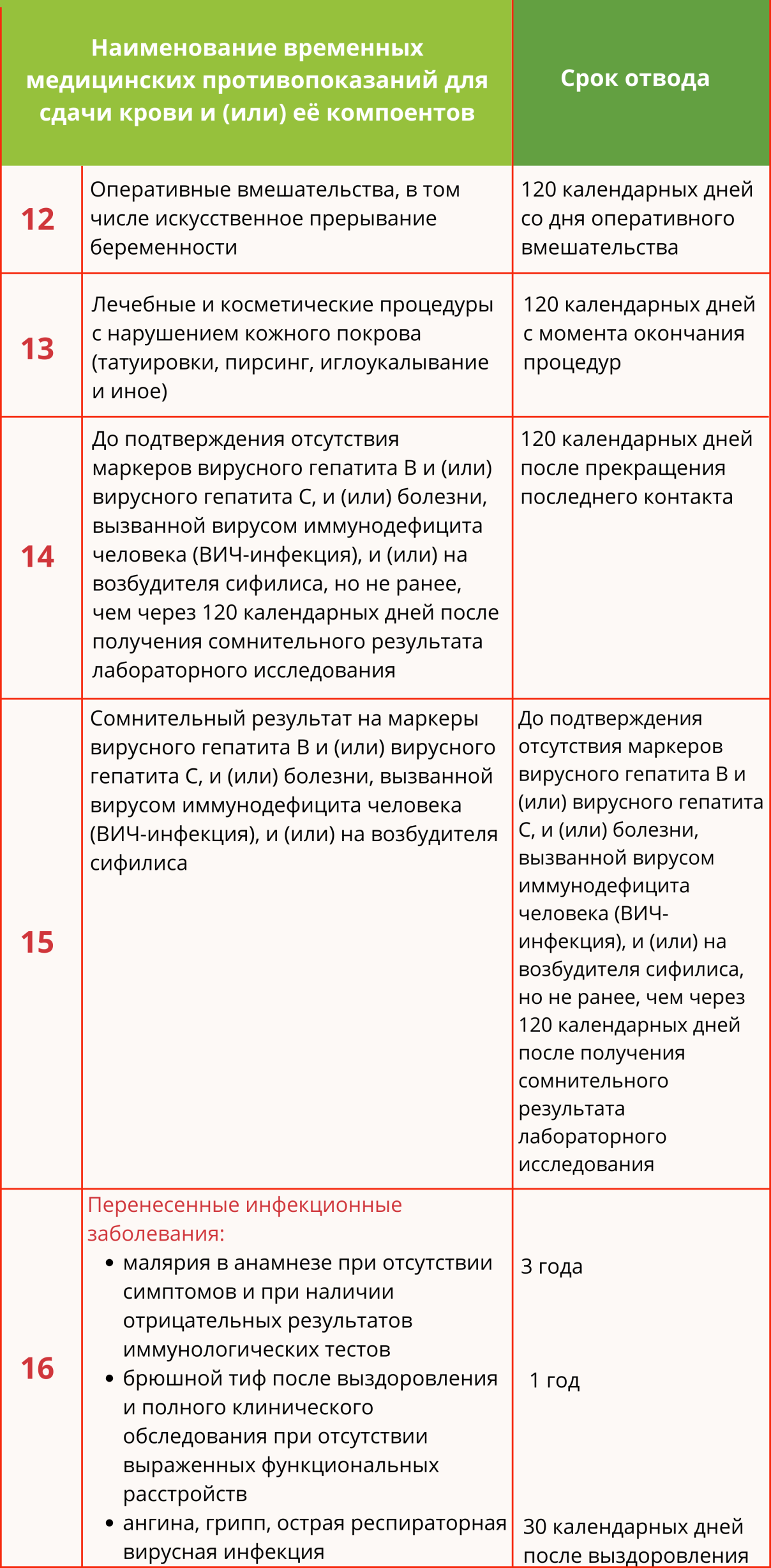
* **Постоянные “Абсолютные”** (заболевания и состояния, при которых сдача крови невозможна)
* **Временные** (противопоказания связанные с состоянием здоровья человека в настоящее момент и которые, могут измениться с течением времени)

Перечень медицинских противопоказаний для сдачи крови и ее компонентов **приведен ниже** (согласно Приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 28 октября 2020 г. №1166н «Об утверждении порядка прохождения донорами медицинского обследования и перечня медицинских противопоказаний (временных и постоянных) для сдачи крови и (или) ее компонентов и сроков отвода, которому подлежит лицо при наличии временных медицинских противопоказаний, от донорства крови и (или) ее компонентов»).

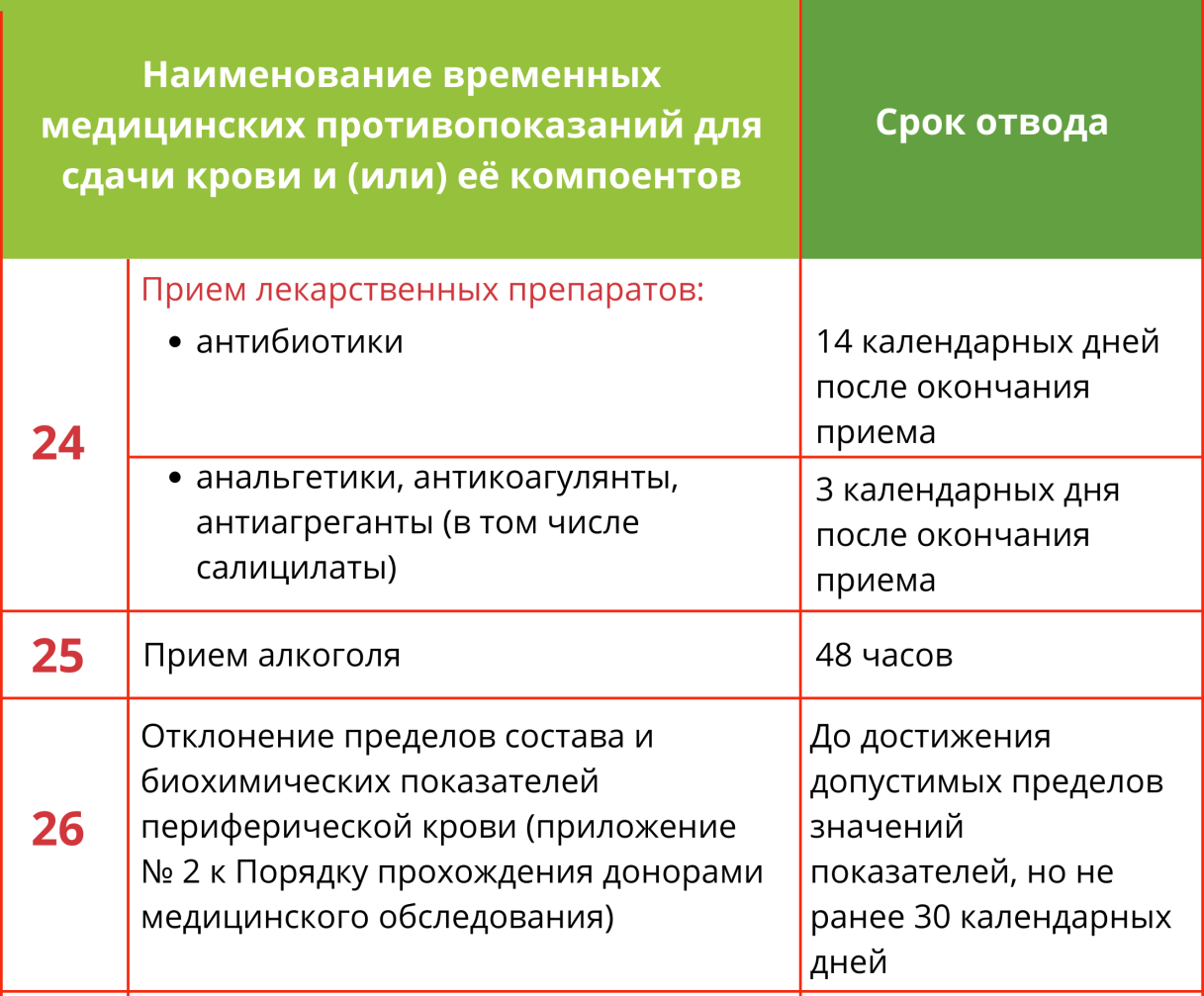












# Как подготовиться к сдаче крови?

**Рекомендации перед донацией:**

* Не приходите сдавать кровь, если вы чувствуете недомогание (озноб, головокружение, головную боль, слабость)
* Не следует сдавать кровь после ночного дежурства или просто бессонной ночи.
* Натощак сдавать кровь не нужно! Обязательно выспитесь и легко позавтракайте (сладкий чай, сухое печенье, каша на воде, яблоко).
* Накануне и в день сдачи крови не рекомендуется употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, бананы, орехи, а также молочные продукты, яйца и масло.
* За 48 часов до визита на станцию переливания нельзя употреблять алкоголь, а за 72 исключить прием нестероидных противовоспалительных препаратов (аспирин, анальгин, парацетамол и др.).
* Не курите за час до сдачи крови.



**Рекомендации после донации:**

* После сдачи крови сразу же вставать не рекомендуется, посидите спокойно 10–15 минут
* Если вы почувствовали головокружение, обратитесь к медперсоналу.
* Лучший способ победить головокружение: лечь на спину и поднять ноги выше головы, либо сесть и опустить голову между колен.
* В течение 3–4 часов не снимайте повязку и старайтесь ее не мочить. Это убережет вас от возникновения синяка.
* Не курите два часа после донации.
* Избегайте в этот день тяжелых физических и спортивных нагрузок, подъема тяжестей, в том числе и сумок с покупками.

Полноценно и регулярно питайтесь после донации и выпивайте не менее 2 литров жидкости в день (алкоголь не рекомендуется)

# Диета донора

Для того, чтобы восстановление организма прошло быстрее, а кровь была безопасной для реципиента, важно соблюдать рекомендации по питанию.

**За 2 дня до кроводачи рекомендуется употреблять:**

* овощи в любом виде, кроме жареных
* каши на воде (без масла)
* макароны и крупы (не жареные и без масла)
* фрукты (см.исключения ниже)
* хлеб разных сортов, сушки, печенье
* нежирную рыбу или мясо в отварном виде, на пару
* морсы и компоты, сладкий чай, минеральная воду
* из сладостей разрешаются варенье и джемы домашнего приготовления

**За 2 дня до кроводачи исключить:**

* жареное/копченое мясо
* колбасные изделия
* соусы (майонез, кетчуп и др)
* яйца
* жирные, копченые, острые продукты
* молочные продукты(сливочное/растительное масло, сыр, творог, молоко и др.)
* цитрусовые (лимоны, апельсины, мандарины и др.)
* финики
* бананы
* авокадо
* свёкла
* алкоголь и энергетики
* черника
* орехи
* семечки

Употребление такой пищи накануне донации может привести к хилёзу или к аллергической реакции, а также сильно ухудшить результаты анализов!

# Частота донаций крови (компонентов)

* Максимально допустимое число кроводач в год у женщин – 4 раза; у мужчин – 5 раз.
* Интервалы между кроводачами - 60 дней;
* Интервалы между донациями компонентов крови (плазма, тромбоциты) – 14 дней, в год не более 20 плазмодач и не более 10 тромбоцитаферезов.
* Интервалы между донациями эритроцитов – от 60 до 180 дней (в зависимости от взятого объема клеток крови).

# Важность повторной донации

После сдачи цельной крови стандартную дозу (450 мл) разделяют на компоненты:   
-эритроциты   
-тромбоциты   
-плазму

Вся заготовленная свежезамороженная плазма проходит **карантинизацию** в течение 120 суток.   
**Карантинизация** – метод хранения плазмы с запретом ее использования до повторного исследования образца крови на гемотрансмиссивные инфекции.  
  
Чтобы доза плазмы была передана в лечебную сеть, по истечении 120 суток донор должен пройти повторную донацию или сдать анализы для контрольного обследования на ВИЧ, гепатиты, сифилис.  
  
Если в образце крови донора отсутствуют вирусные инфекции в период и по завершении карантинизации, то свежезамороженная плазма выпускается из карантина с указанием срока карантинизации на этикетке.   
Лечебные свойства свежезамороженной плазмы полностью сохраняются!

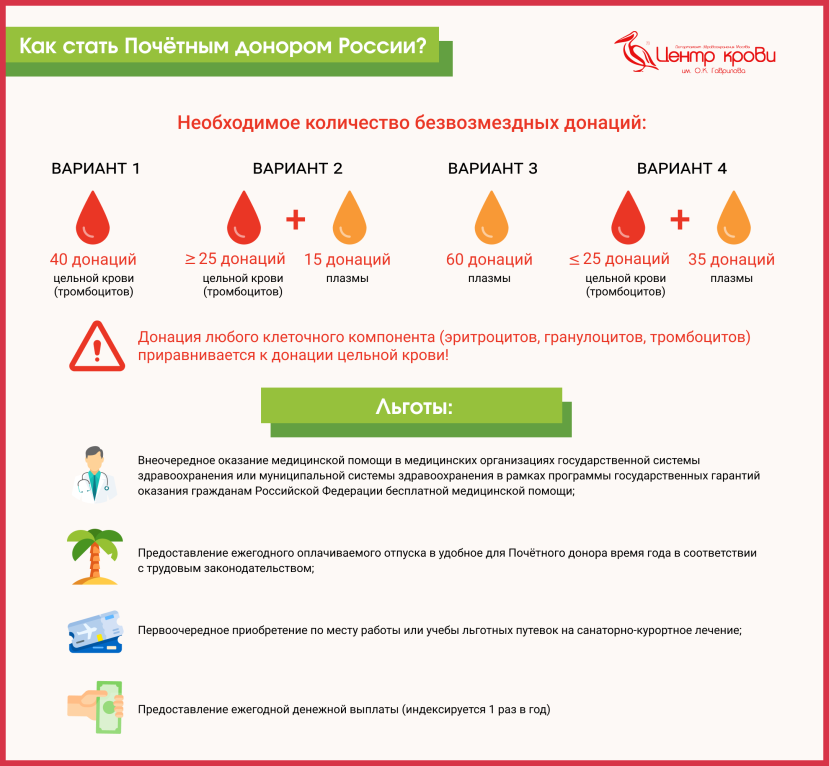
# Привилегии доноров

После совершенной донации на мероприятии по забору крови выдается компенсация за питание в размере 884 **рубля** (с 17.06.2022 г.), а также для доноров предусмотрен ряд привилегий:

**Статья 186. Гарантии и компенсации работникам в случае сдачи ими крови и (или) ее компонентов:**

* В день дачи крови и ее компонентов, а также в день связанного с этим медицинского обследования работник освобождается от работы.
* В случае, если по соглашению с работодателем работник в день дачи крови и ее компонентов вышел на работу (за исключением тяжелых работ и 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 (в ред. Федерального закона от 22.08.04 № 122-ФЗ).
* В случае дачи крови и ее компонентов в период ежегодного оплачиваемого отпуска, выходной или рабочий праздничный день работнику по его желанию предоставляется другой день отдыха.
* После каждого дня сдачи крови и ее компонентов работнику предоставляется дополнительный день отдыха. Указанный день отдыха по желанию работника может быть присоединен к ежегодному оплачиваемому отпуску или использован в другое время в течение года после дня сдачи крови и ее компонентов.
* При даче крови и ее компонентов работодатель сохраняет за работником его средний заработок за дни сдачи и предоставленные в связи с этим дни отдыха.

# Меры социальной поддержки лиц, награжденных нагрудным знаком «Почетный донор России»



Нагрудным знаком **"Почетный донор России"** награждаются доноры, сдавшие безвозмездно кровь 40 и более раз или плазму крови 60 и более раз.  
  
При смешанном донорстве учитываются 25 (и более) кроводач и плазмодачи в общем количестве 40 раз; либо менее 25 донаций крови и плазмодачи в общем количестве 60 раз.  
  
Граждане, награжденные нагрудным знаком **"Почетный донор России"** имеют право на:

* предоставление ежегодного оплачиваемого отпуска в удобное для них время года в соответствии с трудовым законодательством;
* внеочередное оказание медицинской помощи в медицинских организациях государственной системы здравоохранения или муниципальной системы здравоохранения в рамках программы государственных гарантий оказания гражданам Российской Федерации бесплатной медицинской помощи;
* первоочередное приобретение по месту работы или учебы льготных путевок на санаторно-курортное лечение;
* предоставление ежегодной денежной выплаты (индексируется 1 раз в год).