

Памятка донора

Основные положения, противопоказания, рекомендации

Содержание

Основные положения	2
Противопоказания к донорству	2
Как подготовиться к сдаче крови?	8
Диета донора	9
Частота донаций крови (компонентов)	10
Важность повторной донации	10
Привилегии доноров	11
Меры социальной поддержки лиц, награжденных нагрудным знаком «Почетный донор России»	12

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 время 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»).

Постоянные медицинские противопоказания для сдачи крови и (или) её компонентов

1	<p>Инфекционные и паразитарные болезни:</p> <ul style="list-style-type: none">• болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция), вирусами гепатита В и С;• сифилис, врожденный или приобретенный;• туберкулез (все формы);• бруцеллез, сыпной тиф, туляремия, лепра (болезнь Гансена), африканский трипаносомоз, болезнь Чагаса, лейшманиоз, токсоплазмоз, бабезиоз, хроническая лихорадка Ку, эхинококкоз, филяриатоз, дракункулез;• повторный положительный результат исследования на маркеры болезни, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция);• повторный положительный результат исследования на маркеры вирусных гепатитов В и С;• повторный положительный результат исследования на маркеры возбудителя сифилиса.
2	Злокачественные новообразования
3	Болезни крови, кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм
4	Болезни центральной нервной системы (органические нарушения)
5	Полное отсутствие слуха и (или) речи, и (или) зрения.
6	Психические расстройства и расстройства поведения в состоянии обострения и (или) представляющие опасность для больного и окружающих.
7	Психические расстройства и расстройства поведения, вызванные употреблением психоактивных веществ.
8	<p>Болезни системы кровообращения:</p> <p>гипертензивная (гипертоническая) болезнь сердца II - III степени, ишемическая болезнь сердца, облитерирующий тромбангиит, неспецифический аортоартериит, флебит и тромбфлебит, эндокардит, миокардит, порок сердца (врожденный, приобретенный).</p>
9	<p>Болезни органов дыхания:</p> <ul style="list-style-type: none">• бронхиальная астма,• бронхоэктатическая болезнь,• эмфизема.

**Постоянные медицинские
противопоказания для сдачи крови и (или)
её компонентов**

10	<p>Болезни органов пищеварения:</p> <ul style="list-style-type: none">• ахилесский гастрит;• хронические болезни печени, в том числе неуточненные, токсические поражения печени;• калькулезный холецистит с повторяющимися приступами и явлениями холангита;• цирроз печени.
11	<p>Болезни мочеполовой системы в стадии декомпенсации:</p> <ul style="list-style-type: none">• диффузные и очаговые поражения почек;• мочекаменная болезнь.
12	Болезни соединительной ткани, а также острый и (или) хронический остеомиелит
13	Лучевая болезнь
14	Болезни эндокринной системы в стадии декомпенсации
15	<p>Болезни глаза и его придаточного аппарата:</p> увеит, ирит, иридоциклит, хориоретинальное воспаление, трахома, миопия 6 диоптрий и более
16	<p>Болезни кожи и подкожной клетчатки:</p> псориаз, эритема, экзема, пиодермия, сикоз, пузырьчатка (пемфигус), дерматофитии, фурункулез.
17	Оперативные вмешательства (резекция, ампутация, удаление органа (желудок, почка, селезенка, яичники, матка и прочее)), трансплантация органов и тканей, повлекшие стойкую утрату трудоспособности (I и II группа инвалидности), ксенотрансплантация органов.
18	Стойкая утрата трудоспособности (I и II группа инвалидности).
19	Женский пол донора для донации 2 единиц эритроцитарной массы или взвеси, полученной методом афереза.
20	Лица с повторными неспецифическими реакциями на маркеры вирусов иммунодефицита человека, гепатитов В и С и возбудителя сифилиса.
21	Лица с повторно выявленными аллоиммунными антителами к антигенам эритроцитов (за исключением доноров плазмы для производства лекарственных препаратов).
22	Лица с повторно выявленными экстраагглютинидами анти-A1 (за исключением доноров плазмы для производства лекарственных препаратов).

Наименование временных медицинских противопоказаний для сдачи крови и (или) её компонентов		Срок отвода
1	Масса тела мене 50 кг	До достижения массы тела 50 кг
2	Возраст младше 20 лет для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза	До достижения 20 лет
3	Масса тела менее 70 кг для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза	До достижения массы тела 70 кг
4	Гемоглобин менее 140 г/л для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза	До достижения уровня гемоглобина 140 г/л
5	Температура тела выше 37 °С	До нормализации температуры тела (37 °С и ниже)
6	Пульс - менее 55 ударов в минуту и более 95 ударов в минуту	До нормализации пульса от 55 до 95 ударов в минуту
7	Артериальное давление: систолическое менее 90 мм рт. ст. и более 149 мм рт. ст.; диастолическое - менее 60 мм рт. ст. и более 89 мм рт. ст.	До нормализации систолического давления: 90 - 149 мм рт. ст.; диастолического давления: 60 - 89 мм рт. ст.
8	Индекс массы тела	Менее 18,5 и более 40
9	Несовпадение результатов исследования группы крови АВ0, резус-принадлежности, антигенов С, с, Е, е, К с результатами исследования при предыдущей донации	До выполнения подтверждающего исследования
10	Трансфузия крови и (или) ее компонентов	120 календарных дней со дня трансфузии
11	Первичное выявление в образце крови донора аллоиммунных антител к антигенам эритроцитов	До подтверждения отсутствия в образце крови донора аллоиммунных антител к антигенам эритроцитов не ранее, чем через 180 календарных дней после первичного выявления

Наименование временных медицинских противопоказаний для сдачи крови и (или) её компонентов		Срок отвода
12	Оперативные вмешательства, в том числе искусственное прерывание беременности	120 календарных дней со дня оперативного вмешательства
13	Лечебные и косметические процедуры с нарушением кожного покрова (татуировки, пирсинг, иглоукалывание и иное)	120 календарных дней с момента окончания процедур
14	До подтверждения отсутствия маркеров вирусного гепатита В и (или) вирусного гепатита С, и (или) болезни, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция), и (или) на возбудителя сифилиса, но не ранее, чем через 120 календарных дней после получения сомнительного результата лабораторного исследования	120 календарных дней после прекращения последнего контакта
15	Сомнительный результат на маркеры вирусного гепатита В и (или) вирусного гепатита С, и (или) болезни, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция), и (или) на возбудителя сифилиса	До подтверждения отсутствия маркеров вирусного гепатита В и (или) вирусного гепатита С, и (или) болезни, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция), и (или) на возбудителя сифилиса, но не ранее, чем через 120 календарных дней после получения сомнительного результата лабораторного исследования
16	<p>Перенесенные инфекционные заболевания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • малярия в анамнезе при отсутствии симптомов и при наличии отрицательных результатов иммунологических тестов • брюшной тиф после выздоровления и полного клинического обследования при отсутствии выраженных функциональных расстройств • ангина, грипп, острая респираторная вирусная инфекция 	<p>3 года</p> <p>1 год</p> <p>30 календарных дней после выздоровления</p>

Наименование временных медицинских противопоказаний для сдачи крови и (или) её компонентов		Срок отвода
17	Перенесенные инфекционные и паразитарные заболевания, не указанные в перечне постоянных и временных противопоказаний	120 календарных дней после выздоровления
18	Острые или хронические воспалительные процессы в стадии обострения независимо от локализации	30 календарных дней после купирования острого периода
19	Обострение язвы желудка и (или) двенадцатиперстной кишки	1 год с момента купирования острого периода
20	Болезни почек, не указанные в пункте 11 перечня постоянных противопоказаний	1 год с момента купирования острого периода
21	Аллергические заболевания в стадии обострения	60 календарных дней после купирования острого периода
22	Период беременности, лактации	1 год после родов, 90 календарных дней после окончания лактации
23	Вакцинация: <ul style="list-style-type: none"> прививка инактивированными вакцинами (в том числе, против столбняка, дифтерии, коклюша, паратифа, холеры, гриппа), анатоксинами 	10 календарных дней после вакцинации
	<ul style="list-style-type: none"> прививка живыми вакцинами (в том числе, против бруцеллеза, чумы, туляремии, туберкулеза, оспы, краснухи, полиомиелита перорально), введение противостолбнячной сыворотки (при отсутствии выраженных воспалительных явлений на месте инъекции) 	30 календарных дней после вакцинации
	<ul style="list-style-type: none"> Прививка рекомбинантными вакцинами (в том числе, против вирусного гепатита В, коронавирусной инфекции) 	30 календарных дней после вакцинации
	<ul style="list-style-type: none"> введение иммуноглобулина против гепатита В введение иммуноглобулина против клещевого энцефалита 	120 календарных дней после вакцинации
	<ul style="list-style-type: none"> вакцинация против бешенства 	1 год после вакцинации

Наименование временных медицинских противопоказаний для сдачи крови и (или) её компонентов		Срок отвода
24	Прием лекарственных препаратов: <ul style="list-style-type: none"> • антибиотики 	14 календарных дней после окончания приема
	<ul style="list-style-type: none"> • анальгетики, антикоагулянты, антиагреганты (в том числе салицилаты) 	3 календарных дня после окончания приема
25	Прием алкоголя	48 часов
26	Отклонение пределов состава и биохимических показателей периферической крови (приложение № 2 к Порядку прохождения донорами медицинского обследования)	До достижения допустимых пределов значений показателей, но не ранее 30 календарных дней

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 выпитесь 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.

ПАМЯТКА ДОНОРА



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 уберезет 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 вода

- 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 свежемороженая 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»

Как стать Почётным донором России?



Необходимое количество безвозмездных донаций:

ВАРИАНТ 1	ВАРИАНТ 2	ВАРИАНТ 3	ВАРИАНТ 4
	 + 		 + 
40 донаций цельной крови (тромбоцитов)	≥ 25 донаций цельной крови (тромбоцитов) 15 донаций плазмы	60 донаций плазмы	≤ 25 донаций цельной крови (тромбоцитов) 35 донаций плазмы

 **Донация любого клеточного компонента (эритроцитов, гранулоцитов, тромбоцитов) приравнивается к донации цельной крови!**

Льготы:

-  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;
-  Предоставление ежегодного оплачиваемого отпуска в удобное для Почётного донора время года в соответствии с трудовым законодательством;
-  Первоочередное приобретение по месту работы или учебы льготных путевок на санаторно-курортное лечение;
-  Предоставление ежегодной денежной выплаты (индексируется 1 раз в год)

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).