

◆ Безопасно ли донорство для моего здоровья?

Да, для любого здорового взрослого человека процесс кроводачи абсолютно безопасен и не наносит вреда организму.

Более того, большинство медиков считает, что донорство полезно.

Во-первых, организм донора постоянно само обновляется за счет выведения избытка крови и ее компонентов, образующихся эволюционно (человек сдал кровь, и его организму поступает сигнал: пора обновляться). А это – профилактика болезней сердца и сосудов, иммунной системы, нарушенный пищеварения, работы печени и поджелудочной железы.

Во-вторых, во время дачи крови происходит неспецифическая реакция организма на потерю части самого себя – и таким образом организм тренируется на случай возможной кровопотери. В критической ситуации при большой кровопотере у донора больше шансов выжить, чем у человека, не сдававшего кровь.

В-третьих, как средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы: 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.

В-четвертых, сегодня человек есть пищу рафинированную и пребывает в комфортной среде. Хотя уровень стресса с веками не изменился: можно предположить, что охотник на мамонтов испытывал не меньшие психологические нагрузки, чем, скажем, современный банковский работник. А вот кровопотеря из функции нашего организма. Организм современного человека перегружен полезными веществами. И полнокровие - распространенное сейчас явление. Повышенное содержание железа в организме вредно, потому что это оксидант, вещество, которое легко окисляется и, в свою очередь, окисляет окружающие молекулы. Поэтому потеря железа для современного человека - это благо, и кроводачи дают такую возможность.

В-пятых донор имеет возможность постоянно контролировать состояние своего здоровья, за счет регулярных медицинских осмотров и бесплатных анализов на самые распространенные инфекции.

Еще один важный момент: если человек решил сдавать кровь, он автоматически выбирает и здоровый образ жизни – теперь уже не только для себя, но и для незнакомого больного – реципиента, которому его кровь будет перелита.

Несмотря на то, что сдача крови абсолютно безопасна для донора, каждый донор застрахован государством. В случае причинения ему какого-либо вреда во время сдачи крови ущерб и расходы на лечение будут компенсированы.

Где можно сдать кровь?

ГУЗ "Ставропольская краевая станция переливания крови"

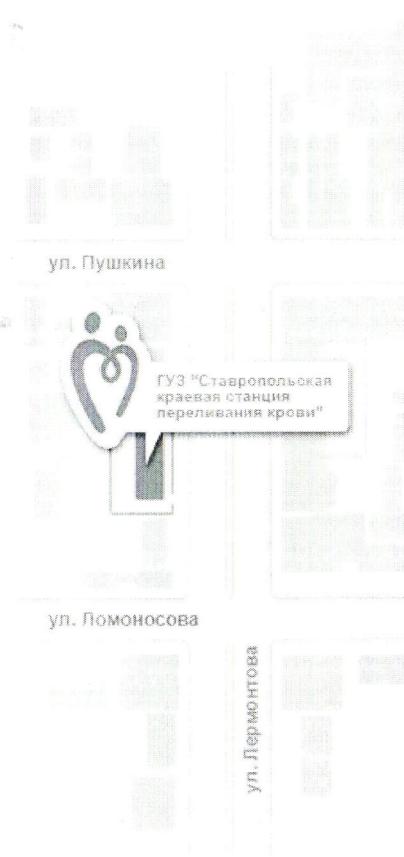
Индекс: 355002

Адрес: ул. Лермонтова, 205

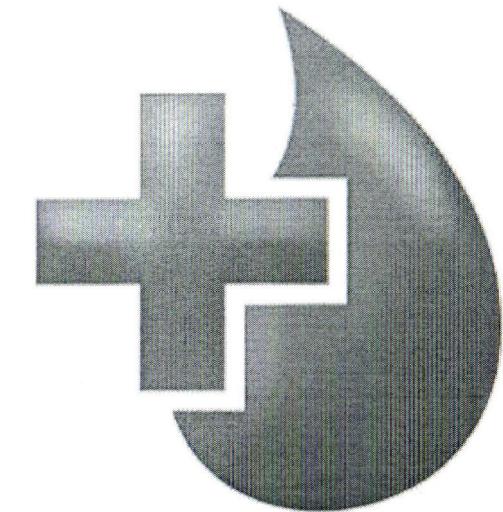
Тел.: +7 (8652) 71 - 62 - 56

e-mail: kspk@stv.runnet.ru

www.stavspk.ru



ГБОУ ВПО «Ставропольский государственный медицинский университет», Министерства здравоохранения РФ



*Подари человеку
жизнь –*

**стань
донором**

Донорство – это исключительная возможность подать свою кровь незнакомому человеку, который в ней нуждается.

Пожертвованная донорами кровь используется при сложных операциях или родах, кровотечениях, тяжелых травмах, ожогах и других заболеваниях. Кровь одного донора разделяется на компоненты и, благодаря этому, может спасти жизнь нескольким пациентам.

Можно начать лечение самыми дорогими препаратами, использовать самую современную технику, но без компонентов донорской крови не обойтись.

Донорская кровь нужна всегда! Любых групп и в большом количестве. Нельзя допустить ее дефицита, нельзя допустить ситуации, когда врачу приходится выбирать, кому перелить сейчас, а кто еще может подождать...

Для спасения пациентов, нуждающихся в переливании крови, доноры необходимы постоянно.

Самые популярные вопросы, задаваемые теми, кто хочет стать донором крови впервые:

◆ **Какие анализы мне нужно сдать, чтобы стать донором? Нужно ли иметь с собой какие-то документы?**

Для того чтобы стать донором, человеку не нужно заранее сдавать анализы или иметь с собой медицинские документы, подтверждающие отсутствие заболеваний. Вы приносите с собой паспорт или военный билет – и этого достаточно. Все необходимые анализы сделают уже в центре крови. Некоторое количество сданной донором крови забирается для анализов. Определяются: группа крови и резус-фактор; данные общего анализа крови (гемоглобин, лейкоциты, эритроциты, СОЭ, РОЭ); сифилис; ВИЧ; гепатиты В и С; трансаминаза. Важно, что обычно лаборатория станции переливания крови – одна из лучших в городе, а анализы делаются бесплатно. При желании через 1-2 дня донор может приехать с паспортом в центр крови и получить результаты своих анализов. Результаты сообщаются только лично и конфиденциально. Если в твоей крови обнаружится признаки инфекции, об этом узнаете только ты и врач. И врач посоветует, куда можно обратиться для того, чтобы выяснить ситуацию со своим здоровьем.

◆ **Что мне за это дадут?**

- 2 дня отпуска (можно использовать в день кроводачи или любые другие дни в течение года);
- экспресс-определение группы крови;
- общий анализ крови (определение уровня гемоглобина);
- анализы на крови на ВИЧ, сифилис, вирусные гепатиты В и С.

Все анализы для донора – бесплатны. Результаты сообщаются только лично и конфиденциально в центре крови.

Обращаем Ваше внимание, что это не плата за кровь или плазму, а компенсация, которую, предполагается, донор потратит на обед, чтобы восстановить силы после донации.

◆ **Сколько крови у меня возьмут?**

- Полная доза крови – 450 мл.
- Полная доза плазмы – 600мл.

◆ **А вдруг меня чем-нибудь заразят?**

Сегодня для дачи крови используются только одноразовые медицинские системы, поэтому инфицирование донора исключено. Для каждого донора подготовлена своя индивидуальная одноразовая система, которая вскрывается врачом в его присутствии. Даже иголка для забора крови из пальца (для экспресс-определения группы крови и уровня гемоглобина) – одноразовая. Заразиться чем-то при даче крови - невозможно. Несравненно больший риск получить инфекцию - при посещении зубного врача, гинеколога или при проведении гастрофиброскопии.

◆ **Как подготовиться к сдаче крови?**

Утром нужно легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой донору положен сладкий чай. Накануне и в день сдачи крови не рекомендуется употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло, шоколад и финики. 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, кроме бананов.
- За 48 часов до визита на станцию переливания нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа – принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.
- Также за час до сдачи крови следует воздержаться от курения.
- Медики установили, что лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12.00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.
- Не следует сдавать кровь после ночных дежурства или просто бессонной ночи.
- Не планируйте сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.
- При себе необходимо иметь паспорт с регистрацией (либо свидетельство о временной регистрации) в том регионе, где сдается кровь (в настоящее время создается электронная система, которая позволит сдавать донорам кровь вне зависимости от места прописки).

◆ **Что можно и чего нельзя после дачи крови?**

- Непосредственно после сдачи крови посидите расслабленно в течение 10–15 минут.
- Если вы чувствуете головокружение или слабость, обратитесь к персоналу. Самый простой способ победить головокружение: лечь на спину и поднять ноги выше головы, либо сесть и опустить голову между колен.
- Воздержитесь от курения в течение часа до и после кроводачи.
- Не снимайте повязку в течение 3–4 часов, старайтесь, чтобы она не намокла.
- Страйтесь не подвергаться значительным физическим нагрузкам в течение суток.
- Воздержитесь от употребления алкоголя в течение суток.
- Страйтесь обильно и регулярно питаться в течение двух суток.
- Употребляйте повышенное количество жидкости в течение двух суток.
- Прививки после сдачи крови разрешаются не ранее чем через 10 суток.

Ограничений по вождению автомобиля в день кроводачи нет. За руль мотоцикла можно садиться через 2 часа после кроводачи.

◆ **Когда моя 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. Продукты, содержащие белок – мясо, свекла, гречка, чечевица, фасоль и все бобовые, рыба и др.

◆ **Как часто можно сдавать кровь и ее компоненты?**

В целях безопасности донорства также важно соблюдать правила, установленные медиками. Так, мужчины могут сдавать кровь не более 5 раз в год, женщины – не более 4.



**БОЛЬШЕ ДОНОРОВ –
БОЛЬШЕ ЖИЗНИ!**