

Круче молодильных яблок!

Одна порция донорской крови меняет к лучшему сразу четыре жизни.

С 15 по 20 апреля в России проходит Неделя популяризации донорства крови. О пользе процедуры и дополнительных привилегиях для доноров рассказала главный внештатный трансфузиолог Свердловской области и Уральского федерального округа, кандидат медицинских наук Наталья Попкова.

- Наталья Геннадьевна, как сегодня обстоят дела с донорством в Свердловской области, кто и сколько сдаёт?

- Ежедневно донорами становятся около 300 свердловчан старше 18 лет. В среднем это люди в возрасте 35-45 лет, мужчины и женщины в примерном соотношении 60/40. Я 27 лет посвятила этой работе, и мне отранно видеть, как изменился за это время образ донора: он помолодел, стал осознаннее и благополучнее.

Всего в 2023 году более 35 тысяч доноров сдали более 50 тысяч литров крови. За первые два месяца текущего года число доноров возросло примерно на 500 человек. Около 70% доноров – постоянные, приходят в среднем трижды в год. Около 33 тысяч свердловчан носят звание Почётного донора России.

- Какие плюсы это даёт?

- Во-первых, улучшает самочувствие. Научно доказано, что при отсутствии противопоказаний (аутоиммунных и других серьезных заболеваний, удаления органов), донорство идёт на пользу организму, обновляя клеточный состав крови. Это тренировка для сосудов и гормональной системы: давление сначала слегка понижается, затем нормализуется. Это положительный стресс для организма сродни занятию спортом. Посетители отмечают, что ощущают лёгкую эйфорию после донации. Однако потом нужно пару дней поберечь себя, воздержаться от физнагрузок и трудноусваиваемой пищи.

Во-вторых, донорство может служить эффективным мониторингом, например, скрытых проявлений анемии или некоторых инфекций: гепатитов В и С, ВИЧ и сифилиса. При каждом визите на приеме трансфузиолога проверяются артериальное давление и сердечный ритм, осматриваются слизистые.

В-третьих, есть меры поддержки доноров. Выдается денежная компенсация за питание (и до, и после донации важно хорошо поесть), а также справка на два оплачиваемых по среднему заработку «отгула». В Свердловской области есть дополнительная разовая выплата в размере трёх тысяч рублей для доноров, которые в течение года трижды сдали максимальный объём крови. Такую меру поощрения практикуют ещё только в двух регионах страны. Почётный донор ежегодно получает дополнительный оплачиваемый отпуск, право приобретения по месту работы

или учёбы льготных путёвок на санаторно-курортное лечение, а также индекслируемую выплату, которая в 2024 году превысила 17 тысяч рублей.

- Сколько крови за одно посещение можно сдать, насколько это ощутимый вклад?

- Непосредственно на изготовление компонентов для различных медицинских нужд берём 450 мл крови и ещё около 20 мл на двухступенчатое исследование. Через четыре месяца человек контрольно сдаёт анализ, чтобы мы могли вывести его кровь из карантина.

Из одной порции крови могут быть заготовлены три порции отдельных компонентов: эритроцитов, тромбоцитов и плазмы. Они помогут в лечении троих пациентов, например, гематологических, онко-гематологических и онкологических больных, либо послужат для переливаний при операции или акушерских кровотечениях.

К слову, у нас можно сдать образец крови для исследования на пригодность в качестве донора костного мозга. С 2021 года мы взяли больше одной тысячи образцов. Всего в регионе свыше четырёх тысяч потенциальных доноров костного мозга, но требуется намного больше.

- Как часто можно сдавать кровь?

- Кровь – раз в два месяца, отдельные компоненты – чаще. Накануне, минимум за двое суток, нельзя употреблять жирную пищу, алкоголь, ряд медикаментов. Завтрак перед сдачей крови должен быть достаточным. Каша или овощи – оптимальный выбор. Исключены молочные продукты, нежелательны яйца.

Записаться лучше заранее через Госуслуги, чтобы выбрать удобное время и быть уверенным, что не придёшь напрасно: иногда нам приходится ограничивать заготовку определённых групп крови, если её достаточно. Если возникает дефицит какой-либо редкой группы, а это все группы с отрицательным резус-фактором, можем пригласить подходящих доноров. Или как было во время пандемии: мы первыми после Москвы стали заготавливать плазму с антителами к коронавирусной инфекции и приглашали соответствующих доноров. Тогда мы направляли кровь даже в Челябинскую и Тюменскую области, хотя обычно обеспечиваем только свой регион.

КСТАТИ: Учреждения службы крови расположены в 11 городах Свердловской области, также работают выездные бригады, и график выездов расписан на сайте www.svblood.ru на весь год, чтобы свердловчане могли планировать и готовиться к сдаче крови.

ВРЕЗ: Научно доказано, что при отсутствии противопоказаний донорство идёт на пользу организму, обновляя клеточный состав крови.

Ксения Огородникова