




# Guide

# начинающего донора

# Что такое донорство?



Донорство крови и (или) её компонентов — это добровольная сдача крови и (или) её компонентов донорами, а также мероприятия, направленные на организацию и обеспечение безопасности заготовки крови и её компонентов.

## А ты знал?

В России в переливании крови или компонентов нуждаются:



**1,5**  
млн. чел.

Ежегодно

**4000**  
человек

Ежедневно

# Кто может стать донором?

> 18  
лет

> 50  
кг

здоровый  
человек  
без противопоказаний  
к донации



# Три качества ответственного донорства



**добровольность**

**безвозмездность**

**регулярность**

# Противо- показания к донации

## Абсолютные

- ✗ ВИЧ-инфекция / СПИД
- ✗ Сифилис
- ✗ Вирусные гепатиты
- ✗ Туберкулёз

- ✗ Злокачественные новообразования
- ✗ Болезни крови
- ✗ Миопия высокой степени и др.

## Временные



Нанесение татуировки



Пирсинг



Беременность



Иглоукалывание

● **1 год**  
после



Лактация

● **3 месяца**  
после



Грипп, ангина,  
ОРВИ



Острые / хронические  
воспалительные  
процессы в стадии  
обострения  
независимо от локализации

● **1 месяц**  
после



Прививки



Экстракция  
зуба

● **10 дней**  
после



Менструация

● **5 дней**  
после

Ты можешь

**БЫТЬ**  
донором?

А теперь давай вместе разберем  
первые шаги и узнаем,  
что нужно сделать для того,

чтобы **СТАТЬ** ответственным донором.

# Шаг 1. Запланировать донацию

**1. Выбери день предполагаемой донации**

**2. Выбери пункт сдачи крови**

Кровь можно сдать на станции переливания крови (СПК), отделении переливания крови (ОПК) или в мобильном комплексе

**3. Запишись на донацию\***

(на сайте выбранной СПК, позвонив по телефону)

\*в некоторых пунктах сдачи крови действует предварительная регистрация

*Чек-лист*

*я запланировал(а) дату донации на 18 февраля*

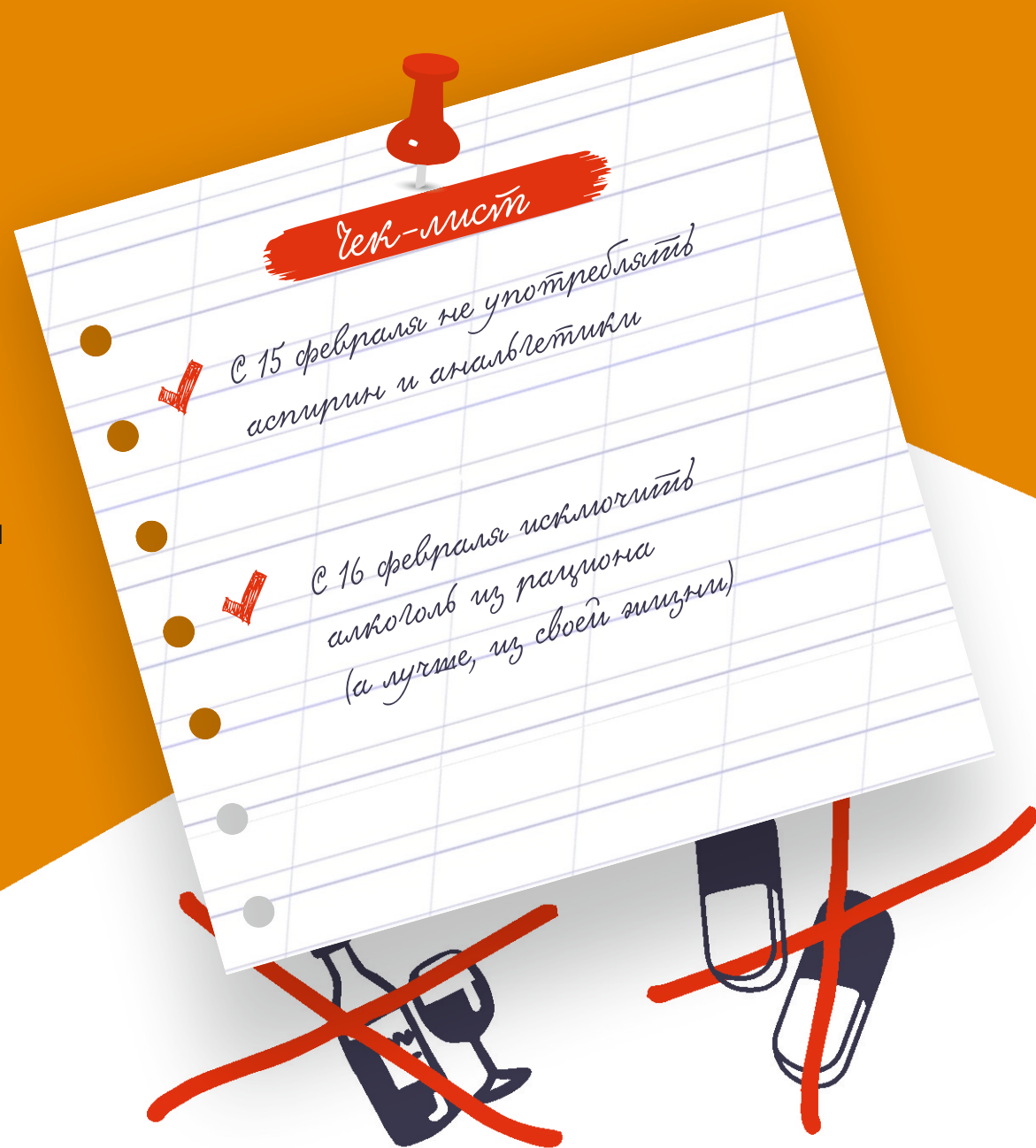
*выбрал(а) станцию переливания крови на сайте*

<https://yadonor.ru/donorstvo/gde-sdat/where/>

*прошла / прошёл регистрацию*

## Шаг 2. Начать подготовку к донации

1. Откажись от приема алкоголя за 48 часов до донации
2. Откажись от приема лекарств, содержащих аспирин и анальгетики за 72 часа до сдачи крови





## Шаг 3. Накануне донации

### 1. За 24 часа до сдачи крови соблюдай диету

- |   |  |
|---|--|
| ✗ Жирная, жареная, острая и копченая пища | ✓ Сладкий чай с вареньем                     |
| ✗ Колбасные изделия                       | ✓ Соки, морсы, компоты                       |
| ✗ Мясные, рыбные и молочные продукты      | ✓ Минеральная вода                           |
| ✗ Яйца и масло (в т.ч. растительное)      | ✓ Хлеб, сухарики, сушки                      |
| ✗ Шоколад, орехи и финики                 | ✓ Отварные крупы, макароны на воде без масла |
|   | ✓ Овощи и фрукты (кроме бананов)             |

### 2. Выспись! Сон – важная составляющая здоровья. Накануне сдачи сон должен составлять не менее 7-8 часов

### 3. Заранее собери сумку/рюкзак:

- |           |                               |                          |
|-----------|-------------------------------|--------------------------|
| ✓ Паспорт | ✓ Бутылка негазированной воды | ✓ Пачка простого печенья |
|-----------|-------------------------------|--------------------------|

### Почему нельзя нарушать диету для доноров?

Нарушение диеты может привести к «хилёзу». Это состояние крови, при котором в ней содержится слишком много жировых частиц. Сыворотка, полученная после обработки на центрифуге, становится слишком светлой по цвету («молочная»), вязкой и густой и ее невозможно исследовать на анализы.

Чек-лист

✓ 17 февраля следить за питанием и употреблять только диетические продукты

✓ Собрать сумку с вечера (не забыть паспорт!)

✓ Завести будильник на 7:00 и лечь спать не позднее 23:00

## Шаг 4. Утро перед донацией

### 1. Приготовь вкусный и полезный завтрак донора

Примеры завтрака для донора:



Овсяная каша на воде с фруктами (кроме банана), чай с сахаром или вареньем, несдобный хлеб.



Гречка, запеченные брокколи, чай, печенье.



Овощной салат без масла, чай, хлеб с вареньем.

### 2. Воздержись от поездки в душном транспорте/ на мотоцикле\*

### 3. Откажись от курения за 1 час до сдачи крови

\*После донации нельзя садиться за руль мотоцикла в течение 2-х часов после донации.



## Шаг 5. Регистратура и сдача крови на анализ

Ты добрался до станции переливания крови. Теперь начинается самое интересное!

**1.** Первый этап – регистратура. Здесь тебе необходимо заполнить анкету о состоянии своего здоровья и образе жизни

**2.** Затем направляйся в лабораторию для сдачи анализа крови

**3.** Сдай кровь из пальца для определения:

- уровня гемоглобина (норма: мужчины – >130 г/л, женщины – >120 г/л)
- группы крови и резус-фактора.



## Шаг 6. Кабинет врача-трансфузиолога

Именно от результата осмотра зависит,  
сможешь ли ты стать в этот день донором!

### Что делает врач?

- изучает анкету донора
- проводит общий осмотр
- измеряет артериальное давление  
(норма: систолическое: 90-140,  
диастолическое: 60-90 мм рт. ст.)
- определяет вес (норма: >50 кг)
- оценивает результаты  
анализа крови

и выносит решение о допуске  
к процедуре донации,  
а также о виде донации.



## Шаг 7. Донация

1. Подкрепись в буфете сладким чаем
2. Сдай кровь или ее компоненты

Удобно устройся в кресле, расслабься, доверяй медицинскому персоналу, не закрывай глаза. Если почувствовал себя нехорошо – не паникуй! Немедленно сообщи об этом.

Существует несколько видов донации:

Кроводача

10-15  
минут

450  
миллилитров

Плазмаферез

45  
минут

600  
миллилитров

Тромбоцитаферез

60-90  
минут

200-800  
миллилитров

Лейкоцитаферез

60-90  
минут

более 500  
миллилитров



## Шаг 8. После донации

1. После донации посиди в расслабленном состоянии в течение 10-15 минут
2. Не забудь получить компенсацию и справку о донации!
3. Отложи поход в спортзал на завтра
4. Продолжай полноценно питаться в течение 2-х суток
5. Выпивай не менее 2-х литров жидкости в день

### Чек-лист

- ✓ Задержаться на СДН на 15 минут и отдохнуть
- ✓ Подкрепиться сладким чаем и печеньем
- ✓ Получить компенсацию и справку-подтверждение о том, что вы стали(а) донором.

## Шаг 9. Стань ответственным донором

### 1. Запланируй дату следующей донации!

Допустимые минимальные интервалы (дни) между разными видами донации:

Исходные процедуры	Последующие процедуры			
	Кроводача	Плазмаферез	Тромбоцитаферез	Лейкоцитаферез
Кроводача	60	30	30	30
Плазмаферез	14	14	14	14
Тромбоцитаферез	14	14	14	14
Лейкоцитаферез	30	14	14	30

Чек-лист

Моя следующая донация  
состоится - 20 апреля!

# Присоединяйся

✓ ~~к нашему марафону~~

~~«Следуй за мной!~~

~~#ЯОтветственныйДонор»~~



  followme\_donors

