

Как часто можно сдавать кровь?

Мужчины могут сдавать кровь не более **5 раз** в год, женщины – не более **4 раз** в год. После пяти регулярных кроводач рекомендуется делать перерыв не менее трех месяцев.

После дачи крови должно пройти не менее **60 дней**, прежде чем донор сможет снова сдавать кровь или плазму. После дачи плазмы должно пройти не менее **14 дней**, прежде чем донор сможет снова сдавать плазму или кровь.

Как часто можно сдавать кровь?

Перед сдачей крови **нельзя употреблять алкоголь** (за 48 часов), нужно хорошо выспаться, а в день кроводачи **рекомендуется воздержаться от курения** и легко позавтракать. Натощак кровь сдавать не желательно. **Не стоит употреблять в пищу жареное, острое, соленое, копченое, яйца, молоко и масло.** Лучше – *сладкий чай, компот, морс, минеральная вода, варенье, хлеб, сухари, отварные крупы, рыба, овощи, фрукты.* **Старайтесь не принимать лекарства (аспирин, анальгин, но-шпа и др.).** Это правило не распространяется на гормональные контрацептивы. Максимально освободите этот день от важных встреч и серьезных дел.

После сдачи крови посидите спокойно в течение **10-15 минут**. Если Вы чувствуете головокружение или слабость, можно лечь 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 не мочить ее. В течение двух суток **старайтесь не подвергаться физическим нагрузкам.** Регулярно питайтесь, употребляйте **повышенное количество жидкости.**

Люди, регулярно сдающие кровь, реже болеют, дольше сохраняют умственную и физическую трудоспособность!

Какие льготы положены донорам?

Меры социальной поддержки определены Трудовым кодексом и 125 Федеральным законом «О донорстве крови и ее компонентов». Согласно ст 186 ТК РФ в день сдачи крови и ее компонентов работник освобождается от работы. После каждого дня сдачи крови работнику предоставляется дополнительный день отдыха.

Подробную информацию можно получить по тел. **46-21-17.**

**Департамент здравоохранения
Курганской области
ГКУ «Курганский областной Центр
медицинской профилактики»
ГКУ «Курганская областная станция
переливания крови»**



**Быть ДОНОРОМ – это
значит спасать жизни
людей!**

(памятка для населения)



Курган, 2020 г.

Что такое донорство крови?



Донорство крови – это добровольная сдача своей крови или ее компонентов для последующего переливания нуждающимся больным или получения медицинских препаратов.

В ходе короткой несложной процедуры из вены у донора берут **450 мл** цельной крови.



В

настоящее время вместо переливания цельной крови используют ее компоненты: **плазму, эритроциты, тромбоциты**. Сдача тромбоцитов и плазмы

занимает больше времени (до полутора часов): во время процедуры у донора забирается цельная кровь, из нее извлекается нужный компонент, оставшаяся кровь возвращается обратно донору.

Кому и зачем необходима донорская кровь?

Кровь, полученная от доноров, может понадобиться в самых разных ситуациях:

- жертвам автомобильных аварий;

- пострадавшим в ходе военных действий и террористических актов;
- женщинам во время родов;
- больным во время различных операций, при сильных ожогах;
- больным онкогематологическими заболеваниями.

Также из крови и ее компонентов делают лекарства для больных некоторыми тяжелыми заболеваниями, например, **гемофилией**. Это значит, что в определенный момент **донорская кровь может понадобиться практически каждому из нас**. К сожалению, до сих пор ученые не изобрели никаких заменителей человеческой крови. **Нуждающимся в переливаниях крови могут помочь только доноры.**

Доноров крови в нашей стране не хватает. На каждую тысячу жителей России приходится не больше **14 доноров**, а надо не менее **26!** От нехватки донорской крови могут погибнуть дети и взрослые, которых можно спасти.

Кто может стать донором крови?

Стать донором может только **Человек с большой буквы** – по-настоящему взрослый, умеющий сострадать и делиться с ближним. Другие важные критерии: **возраст старше 18 лет, вес более 50 кг и отсутствие противопоказаний к сдаче крови**. **Необходимо иметь при себе паспорт с регистрацией или военный билет.**

Человек не может быть донором (причины временного отвода от донорства):

- после перенесенного ОРЗ – 1 месяц, после прививок – 1 месяц,
- после удаления зуба – 1 месяц,
- после операции, рождения ребенка – 1 месяц,
- после татуировки или пирсинга – 1 год.

Примечание для женщин. На момент дачи крови Вы должны быть уверены в том, что не беременны. После менструации должно пройти не менее 5 дней.



Причины постоянного отвода от донорства:

- перенесенные или имеющиеся вирусные гепатиты, заболевания крови,
- имевшиеся гомосексуальные связи, имевшиеся беспорядочные половые связи,
- употребление, даже однократное, наркотиков внутривенно (кроме условий стационара),
- близорукость более 6 диоптрий,
- наличие психического заболевания,
- алкоголизм, наркозависимость,
- гипертоническая болезнь (высокое артериальное давление).

Какие обследования обязательны для донора перед забором крови?

Для доноров проводятся: *экспресс-определение группы крови; общий анализ крови (например, определение уровня гемоглобина); осмотр врача; анализы крови на ВИЧ, сифилис, вирусные гепатиты В и С (результаты анализов сообщаются только лично и конфиденциально на станции переливания крови).*