

**ГБУ РД  
"Городская  
клиническая  
больница"**

# Неделя популяризации донорства крови и костного мозга

**Выпуск 23**

**16.04.2025**

**В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:**

Почему хорошо быть донором	2
Донорство крови	2
Как подготовиться к донации?	2
Почему необходимо прийти снова?	3
Как часто можно сдавать кровь?	3
Какие противопоказания к донорству являются временными?	3
Донорство-это почетно	4

## Обратите внимание:

- Слово «донор» происходит от лат. *donare* — «дарить».
- Самый знаменитый донор в течение своей жизни сдавал кровь 624 раза и отдал в общей сложности около 500 литров крови.
- По данным ВОЗ, люди, постоянно сдающие кровь, живут в среднем на 5 лет дольше среднестатистического человека.
- По мнению японцев, группа крови в большей степени определяет характер и индивидуальные особенности человека, чем гороскоп.

## На благо людей!

20 апреля в России отмечается один из важных социальных праздников — Национальный день донора.

Этот день посвящен самим донорам — людям, которые безвозмездно сдают свою кровь во благо здоровья и жизни совершенно незнакомых людей и врачам, которые проводят забор крови, контролируют санитарное состояние станций переливания крови, разрабатывают методики и аппаратуру, тщательно обследуют сдаваемые препараты.

Ежедневно, ежедневно во всем мире людям требуется чужая кровь. Люди не могут жить без крови. Единственный шанс для многих больных и пострадавших в чрезвычайных ситуациях — переливание крови.

Люди, которые добровольно отдают свою кровь, чтобы спасти чью-то жизнь носят гордое имя — донор. Кто-то делает это по зову сердца, для кого-то это способ стимулировать собственное кровес-

творение и «встряхнуть» организм в целом, для кого-то это еще и профилактика сердечно-сосудистых, иммунных заболеваний, так же как желудка или поджелудочной железы.

### СТАТЬ ДОНОРОМ - ДОСТОЙНО УВАЖЕНИЯ!

Не обязательно иметь суперспособности, чтобы спасти чью-то жизнь



*Передайте своё здоровье!*

## Кто может стать донором крови?

### Любой дееспособный человек:

- в возрасте от 18 лет;
- весом не менее 50 кг;
- после медицинского обследования.

Гражданин РФ или иностранный гражданин, более 1 года проживающий в РФ на законных основаниях.

## Почему хорошо быть донором:

- Вы спасаете жизни людей.
- Донорство мотивирует вести здоровый образ жизни.
- Продолжительность жизни донора увеличивается на 5–7 лет из-за самообновления организма при сдаче крови.
- При экстренных ситуациях у донора больше шансов выжить, т.к. организм привык к кровопотерям.
- Продление молодости за счет стимуляции кроветворения, самообновления организма. Регулярная кроводача способствует улучшению самочувствия, доноры реже болеют и молодо выглядят, то есть донорство позитивно влияет на здоровье.
- У мужчин, сдающих кровь, риск инфаркта и сердечно-сосудистых заболеваний – в десятки раз меньше. Мужчины-доноры реже страдают приступами сердечной астмы.
- Сдача крови имеет множество плюсов для организма женщины. Особенное значение этот процесс имеет перед климаксом у женщины, продлевая ей молодость. Кроводача полезна для профилактики всех «болезней накопления» — атеросклероза, подагры, нарушений пищеварения, деятельности поджелудочной железы, печени, основного обмена.
- Регулярная сдача крови способствует улучшению самочувствия. Активизируется работа кроветворных органов, это стимулирует работу всего организма. Укрепляется иммунитет, холестерин поддерживается на низком уровне, органы и ткани обогащаются кислородом, интенсивнее выводятся из организма вредные вещества.

## Донорство крови

Безвозмездное донорство – важная и почетная миссия. В наше время сдавать кровь безопасно, однако есть ряд важных вопросов, ответы на которые обязательно должен знать будущий донор, чтобы принести пользу своему здоровью и не навредить чужому.

### Насколько это безопасно?

На всех станциях переливания используются только одноразовые стерильные инструменты, которые вскрываются в присутствии донора и после применения уничтожаются.

### Сколько времени занимает кроводача?

Сам процесс дачи цельной крови занимает не более 15 минут. А если сдаются отдельные компоненты крови, процедура может длиться до полутора часов.

### Какие анализы придется сдавать?

Заранее никаких анализов сдавать не нужно. Перед донацией вы сдадите кровь из пальца у лаборанта станции для определения группы крови и резус-фактора, наличия инфекционных заболеваний, передающихся с кровью, уровня гемоглобина и других показателей. Перед самим забором крови вас осмотрит врач-трансфузиолог, который и принимает окончательное решение о допуске и виде донации.

## Как подготовиться к донации?

**Питание:** за двое суток до сдачи крови из рациона следует исключить жирную и острую пищу (растительное и животное масла, сало, молочные продукты, копчености, мороженое, яйцо, селедka, орехи, семечки), не употреблять спиртные напитки, в том числе пиво. Вечером накануне сдачи крови легко поужинать. В день кроводачи ограничиться лёгким завтра-

ком: отварные овощи, булка (печенье) с вареньем, чай, кофе.

**Сон:** Необходимо хорошо выспаться. Не следует сдавать кровь после работы в ночную смену или после бессонной ночи.

**Курение:** За два часа до и после дачи крови (плазмы) нельзя курить.

Твоя кровь даст кому-то  
возможность жить.  
Однажды им может  
быть твой родственник,  
друг, любимый человек  
или даже ты сам.

## Почему необходимо прийти снова?

Из дозы сданной Вами крови будет приготовлена и оставлена на карантинное хранение в низкотемпературном холодильном оборудовании при температуре ниже  $-25^{\circ}\text{C}$  в течение 120 дней плазма.

Через 120 дней после донации донор должен сдать анализ на инфекции, или повторно сдать кровь. Только в случае, если все повторные

анализы донора снова покажут отсутствие инфекций (т.е. подтвердят вирусную безопасность), плазму можно переливать нуждающимся пациентам.

Всем донорам, сдающим кровь и желающим помочь людям в трудной ситуации, необходимо помнить, что в случае их неявки для повторного обследования — плазма не может



быть выдана в медицинскую организацию.

## Как часто можно сдавать кровь?

**Как часто можно сдавать кровь?**

Мужчины могут сдавать цельную кровь не более пяти раз в год, женщины — не более четырёх. Между двумя визитами на станцию переливания должно пройти не менее 60 дней. Ведь важно не только количество сданной вами крови, но и состояние вашего здоровья.

**Кому нельзя быть донором?**

**Кровь — самый ценный подарок, который один человек может подарить другому.**

Абсолютные противопоказания не зависят от давности заболевания и результатов лечения. К ним относится наличие таких серьезных заболеваний как ВИЧ-инфекция, вирусные гепатиты, туберкулез, онкологические и сердечно-сосудистые заболевания, болезни крови и ряд других.

## Какие противопоказания к донорству являются временными?

Временные противопоказания действуют лишь на определенный срок в зависимости от причины, например:

- удаление зуба (10 дней),
- нанесение татуировки, пирсинг или лечение иглоукалыванием (1 год),

- ангина, грипп, ОРВИ (1 месяц с момента выздоровления),
- менструация (5 дней со дня ее окончания),
- период беременности и лактации (1 год после родов, 3 месяца после окончания лактации).



**Дача крови не занимает много времени**



Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева, 89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому  
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку  
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу

## ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА"

Материал взят из  
открытых источников  
сети интернет

[https://  
gkb05.ru/](https://gkb05.ru/)

## Донорство-это почетно

Сдача крови - это не только акт гуманизма, но и профилактика многих болезней. У доноров снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а именно, инсультов, так как идет обновление крови. Сдача крови пожилыми людьми позволяет им значительно лучше чувствовать, продлевает их молодость, они ведут активный образ жизни. Кровь, взятая от донора (донорская кровь), используется в научно-исследовательских и образовательных целях; в производстве компонентов крови, лекарственных средств и медицинских изделий. Клиническое использование донорской крови и (или) её компонентов связано с трансфузией (переливанием) реципиенту в лечебных це-

лях и созданием запасов донорской крови и (или) её компонентов. После процедуры сдачи крови рекомендуется воздерживаться от тяжёлых физических и спортивных нагрузок, подъёма тяжестей, в том числе и сумок с покупками, до конца дня, в который



была сдана кровь. В тече-

20 апреля Национальный день донора крови в России, учреждённый в 2007 году. В этот день в 1832 году молодой петербургский врач-акушер Андрей Мартынович Вольф впервые в Российской Империи произвёл успешное переливание крови роженице с акушерским кровотечением от её мужа.

Много раз слышим вопрос: «Зачем мне сдавать свою кровь»? Так вот, на данный момент в России существует острая нехватка донорской крови и ее компонентов. Донорская кровь крайне необходима больным гемофилией, онкологическими заболеваниями, а также после серьезных аварий и катастроф. Согласно данным статистики каждый третий житель Земли хотя бы один раз нуждался в переливании крови. Значит сдавая свою кровь вы спасаете чью-то жизнь.

Что полагается донорам крови? Деньги на обед и выходные дни — это все, что полагается донорам за единичную донорскую кровь. Если делать это регулярно, то появляется право на первоочередную покупку льготных путевок в санатории. А с получением звания почетного донора — ряд федеральных и региональных льгот.

ние двух суток после процедуры сдачи крови рекомендуется полноценно и регулярно питаться и выпивать не менее двух литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай (алкоголь не рекомендуется).

Сдача крови приводит к потере жидкости в организме и снижению давления, в связи с чем обычно донорство крови ограничивается: мужчины могут сдавать цельную кровь не более 5 раз в год, женщины — не более 4 раз в год. После сдачи крови должно пройти не менее 60 дней, прежде чем донор сможет снова сдавать кровь; запрещено донорство при весе менее 50 кг и так далее.