

ПАМЯТКА ДОНОРУ

Кто может сдавать кровь?

Стать донором можно только на добровольной и безвозмездной основе. Это человек любого пола от 18 и до 60 лет, прошедший обследование и не имеющий противопоказаний. Масса тела донора не может быть меньше 50 кг.

Женщинам разрешается сдавать не более четырех раз в год, мужчинам – не более пяти раз, при этом промежуток времени между заборами цельной крови должен составлять не менее 60 суток. В случае сдачи компонентов крови, этот срок составляет 30 дней.

Противопоказания к донорству

Противопоказания бывают абсолютными и временными. Донорами не могут стать лица, страдающие некоторыми заболеваниями, и носители возбудителей ряда болезней. К ним относятся:

- гепатиты вирусные;
- туберкулез;
- сифилис;
- ВИЧ и СПИД;
- болезни крови;
- онкологические процессы;
- паразитарные болезни (токсоплазмоз и др.);
- алкоголизм и наркотическая зависимость;
- психические заболевания и органические расстройства ЦНС;
- сердечно-сосудистые патологии: ИБС, пороки сердца, гипертония, атеросклероз и другие;
- астма бронхиальная;
- тяжелые болезни почек, органов зрения (слепота) и лор-органов (отсутствие слуха, речи);
- кожные заболевания: псориаз, фурункулез, экземы, грибковые поражения и другие;
- красная волчанка;
- заболевания ЖКТ: язва желудка, цирроз печени и другие;
- миопия высокой степени;
- остеомиелит;
- лучевая болезнь;
- операции по удалению или трансплантации органов.

К временным противопоказаниям относятся некоторые состояния, а также недавно перенесенные заболевания и проведенные процедуры:

- грипп, ангина, ОРВИ;
- вакцинация (должно пройти не менее 30 дней после процедуры);
- пирсинг, татуировка, макияж перманентный;
- аборт;

- менструация (неделя после ее окончания);
- беременность (не ранее чем через год после рождения ребенка) и грудное вскармливание (не ранее чем через три месяца после последнего кормления);

аллергии в обострении;

- удаление зуба (не ранее чем через неделю);
- хирургическая операция;
- прием анальгетиков (должно пройти три дня) и антибиотиков (не менее двух недель);
- длительное проживание в зонах тропиков и субтропиков.

Что при себе иметь?

Донор должен предъявить паспорт (военные билет, другое удостоверение личности) с регистрацией в том же регионе, где находится пункт сдачи крови, или документ о временной регистрации.

Как подготовиться?

Каждый донор должен знать, какие правила необходимо соблюдать перед сдачей крови. В обязательном порядке нужно выполнить ряд требований. Обычно будущие доноры получают следующие рекомендации:

1. За двое суток до процедуры нельзя употреблять спиртные напитки.
2. За два часа до сдачи не разрешается курить.
3. В течение трех дней перед процедурой нельзя пить лекарства с анальгином и аспирином, а также другие разжижающие препараты.
4. Накануне процедуры необходимо правильно питаться, то есть отказаться от жирной, острой, жареной, копченой пищи, а также от молочных продуктов, бананов, цитрусовых, масла, яиц, орехов.
5. Рекомендуется есть овощи, фрукты, крупы, хлеб, варенье, макароны, сухари, рыбу, приготовленную на пару. Можно пить минеральную воду, сладкий чай, сок, компот, морс.
6. С утра в день сдачи нужно обязательно позавтракать, на голодный желудок проходить процедуру не рекомендуется. Правильный завтрак должен выглядеть примерно так: гречневая, геркулесовая или рисовая каша на воде с добавлением меда, сухофруктов или свежих фруктов, чай сладкий с сухариками или кусочком белого хлеба с джемом.
7. Нельзя отправляться в пункт переливания в качестве донора после бессонной ночи, например, после ночного дежурства. Нужно явиться хорошо отдохнувшим.
8. Не следует сдавать в период интенсивной работы (накануне сдачи экзамена).