



ПАМЯТКА ДОНОРА КРОВИ

Стать донором может абсолютно любой здоровый гражданин Российской Федерации, если он старше 18 лет, не имеет противопоказаний к донорству, а его вес больше 54 кг.

Как подготовиться?

Взять с собой паспорт с регистрацией в Пермском крае не менее 6 месяцев.

Соблюдать диету, накануне и в день сдачи крови не употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло. Натощак сдавать кровь не нужно!

За 48 часов не употреблять спиртные напитки.

Позавтракать – каша на воде без масла, хлеб, сухари, сушки, овощи и фрукты. Пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду.

Также за час до сдачи крови следует воздержаться от курения.

Медики установили, что лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит сдача крови, тем легче переносится эта процедура. После 12.00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.

Не следует сдавать кровь после ночного дежурства или просто бессонной ночи.

Не планируйте сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы.

Как проходит процедура сдачи крови?

Сначала будущий донор заполняет анкету и проходит медицинский осмотр. Врач решает, допустить человека к донорству или нет.

Сама процедура осуществляется в максимально комфортных для донора условиях, в специальном кресле. На предплечье накладывается резиновый жгут, кожа дезинфицируется, после чего производится процедура забора крови. При этом используются только стерильные одноразовые инструменты.

Донору нужно несколько раз интенсивно сжать и разжать кулак. Часть крови донора собирается для анализов. После окончания процедуры на локтевой сгиб накладывается повязка, которую можно будет снять через 4 часа.



ПАМЯТКА ДОНОРА КРОВИ

При сдаче цельной крови за 10-15 минут, у донора берут 450 мл крови.

В настоящее время цельную кровь не переливают, а разделяют и используют ее компоненты: плазму, эритроциты, тромбоциты, лейкоциты. Современное оборудование позволяет сразу в ходе донации брать необходимые компоненты. Сдача клеток крови и плазмы занимает больше времени (сдача плазмы - около тридцати минут, сдача тромбоцитов - до полутора часов).

Что делать после сдачи крови?

Непосредственно после сдачи крови посидите расслабленно в течение 10–15 минут.

Если вы чувствуете головокружение или слабость, обратитесь к персоналу. Самый простой способ победить головокружение: лечь на спину 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, чтобы она не намокла.

Старайтесь не подвергаться значительным физическим нагрузкам в течение суток.

Воздержитесь от употребления алкоголя в течение суток.

Старайтесь обильно и регулярно питаться в течение двух суток.

Употребляйте повышенное количество жидкости в течение двух суток.

Прививки после сдачи крови разрешаются не ранее чем через 10 суток.

Ограничений по вождению автомобиля в день кроводачи нет. За руль мотоцикла можно садиться через 2 часа после кроводачи.

Как часто можно сдавать кровь?

Мужчины могут сдавать кровь не более пяти раз в год, женщины - не более четырех. После сдачи крови должно пройти не менее 60 дней, прежде чем донор сможет снова сдавать кровь.



Противопоказания

Постоянные медицинские противопоказания

1. Инфекционные и паразитарные болезни:

- болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция), вирусами гепатита В и С,
- сифилис, врожденный или приобретенный,
- туберкулез (все формы),
- бруцеллез
- сыпной тиф,
- туляремия,
- лепра (болезнь Гансена),
- африканский трипаносомоз,
- болезнь Чагаса,
- лейшманиоз,
- токсоплазмоз,
- бабезиоз,
- хроническая лихорадка Ку,
- эхинококкоз,
- филяриатоз,
- дракункулез,
- повторный положительный результат исследования на маркеры болезни, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция),
- повторный положительный результат исследования на маркеры вирусных гепатитов В и С,
- повторный положительный результат исследования на маркеры возбудителя сифилиса.

2. Злокачественные новообразования.

3. Болезни крови, кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм.

4. Болезни центральной нервной системы (органические нарушения).

5. Полное отсутствие слуха и (или) речи, и (или) зрения.

6. Психические расстройства и расстройства поведения в состоянии обострения и (или) представляющие опасность для больного и окружающих.

7. Психические расстройства и расстройства поведения, вызванные употреблением психоактивных веществ.

8. Болезни системы кровообращения:

- гипертензивная (гипертоническая) болезнь сердца II - III степени,



ПАМЯТКА ДОНОРА КРОВИ

- ишемическая болезнь сердца,
 - облитерирующий тромбангиит,
 - неспецифический аортоартериит,
 - флебит и тромбофлебит,
 - эндокардит,
 - миокардит,
 - порок сердца (врожденный, приобретенный).
9. Болезни органов дыхания:
- бронхиальная астма,
 - бронхоэктатическая болезнь,
 - эмфизема.
10. Болезни органов пищеварения:
- ахилический гастрит,
 - хронические болезни печени, в том числе неуточненные, токсические поражения печени,
 - калькулезный холецистит с повторяющимися приступами и явлениями холангита,
 - цирроз печени.
11. Болезни мочеполовой системы в стадии декомпенсации:
- диффузные и очаговые поражения почек,
 - мочекаменная болезнь.
12. Болезни соединительной ткани, а также острый и (или) хронический остеомиелит.
13. Лучевая болезнь.
14. Болезни эндокринной системы в стадии декомпенсации.
15. Болезни глаза и его придаточного аппарата:\
- увеит,
 - ирит,
 - иридоциклит,
 - хориоретинальное воспаление,
 - трахома,
 - миопия 6 диоптрий и более.
16. Болезни кожи и подкожной клетчатки:
- псориаз,
 - эритема,
 - экзема,
 - пиодермия,
 - сикоз,
 - пузырчатка (пемфигус),



ПАМЯТКА ДОНОРА КРОВИ

- дерматофитии,
- фурункулез.

17. Оперативные вмешательства (резекция, ампутация, удаление органа (желудок, почка, селезенка, яичники, матка и прочее)), трансплантация органов и тканей, повлекшие стойкую утрату трудоспособности (I и II группа инвалидности), ксенотрансплантация органов.

18. Стойкая утрата трудоспособности (I и II группа инвалидности).

19. Женский пол донора для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза.

20. Лица с повторными неспецифическими реакциями на маркеры вирусов иммунодефицита человека, гепатитов В и С и возбудителя сифилиса.

21. Лица с повторно выявленными аллоиммунными антителами к антигенам эритроцитов (за исключением доноров плазмы для производства лекарственных препаратов).

22. Лица с повторно выявленными экстраагглютинидами анти-A1 (за исключением доноров плазмы для производства лекарственных препаратов).

Временные противопоказания

Наименования	Срок отвода от донорства
Масса тела менее 50 кг	До достижения массы тела 50 кг
Возраст младше 20 лет для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза	До достижения 20 лет
Масса тела менее 70 кг для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза	До достижения массы тела 70 кг
Гемоглобин менее 140 г/л для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза	До достижения уровня гемоглобина 140 г/л
Температура тела выше 37 °С	До нормализации температуры тела (37 °С и ниже)
Пульс – менее 55 ударов в минуту и более 95 ударов в минуту	До нормализации пульса от 55 до 95 ударов в минуту
Артериальное давление: систолическое менее 90 мм рт. ст. и более 149 мм рт. ст.; диастолическое – менее 60 мм рт. ст. и более 89 мм рт. ст.	До нормализации систолического давления: 90 – 149 мм рт. ст.; диастолического давления: 60 – 89 мм рт. ст.



ПАМЯТКА ДОНОРА КРОВИ

Индекс массы тела	Менее 18,5 и более 40
Несовпадение результатов исследования группы крови АВ0, резус-принадлежности, антигенов С, с, Е, е, К с результатами исследования при предыдущей донации	До выполнения подтверждающего исследования
Трансфузия крови и (или) ее компонентов	120 календарных дней со дня трансфузии
Первичное выявление в образце крови донора аллоиммунных антител к антигенам эритроцитов	До подтверждения отсутствия в образце крови донора аллоиммунных антител к антигенам эритроцитов не ранее, чем через 180 календарных дней после первичного выявления
Оперативные вмешательства, в том числе искусственное прерывание беременности	120 календарных дней со дня оперативного вмешательства
Лечебные и косметические процедуры с нарушением кожного покрова (татуировки, пирсинг, иглоукалывание и иное)	120 календарных дней с момента окончания процедур
До подтверждения отсутствия маркеров вирусного гепатита В и (или) вирусного гепатита С, и (или) болезни, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция), и (или) на возбудителя сифилиса, но не ранее, чем через 120 календарных дней после получения сомнительного результата лабораторного исследования	120 календарных дней после прекращения последнего контакта
Сомнительный результат на маркеры вирусного гепатита В и (или) вирусного гепатита С, и (или) болезни, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция), и (или) на возбудителя сифилиса	До подтверждения отсутствия маркеров вирусного гепатита В и (или) вирусного гепатита С, и (или) болезни, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция), и (или) на возбудителя сифилиса, но не ранее, чем через 120 календарных дней после получения сомнительного результата лабораторного исследования
Перенесенные инфекционные заболевания:	
Наименования	Срок отвода от донорства
малярия в анамнезе при отсутствии симптомов и при наличии отрицательных результатов иммунологических тестов	3 года
брюшной тиф после выздоровления и полного клинического обследования при отсутствии	1 год



ПАМЯТКА ДОНОРА КРОВИ

выраженных функциональных расстройств	
ангина, грипп, острая респираторная вирусная инфекция	30 календарных дней после выздоровления
Перенесенные инфекционные и паразитарные заболевания, не указанные в перечне постоянных и временных противопоказаний	120 календарных дней после выздоровления
Острые или хронические воспалительные процессы в стадии обострения независимо от локализации	30 календарных дней после купирования острого периода
Обострение язвы желудка и (или) двенадцатиперстной кишки	1 год с момента купирования острого периода
Болезни почек, не указанные в пункте 12 перечня постоянных противопоказаний	1 год с момента купирования острого периода
Аллергические заболевания в стадии обострения	60 календарных дней после купирования острого периода
Период беременности, лактации	1 год после родов, 90 календарных дней после окончания лактации
Перенесенные инфекционные и паразитарные заболевания, не указанные в перечне постоянных и временных противопоказаний	120 календарных дней после выздоровления
Острые или хронические воспалительные процессы в стадии обострения независимо от локализации	30 календарных дней после купирования острого периода
Обострение язвы желудка и (или) двенадцатиперстной кишки	1 год с момента купирования острого периода
Болезни почек, не указанные в пункте 12 перечня постоянных противопоказаний	1 год с момента купирования острого периода
Аллергические заболевания в стадии обострения	60 календарных дней после купирования острого периода
Период беременности, лактации	1 год после родов, 90 календарных дней после окончания лактации
Прием алкоголя	48 часов
Прием лекарственных препаратов:	



ПАМЯТКА ДОНОРА КРОВИ

Наименования	Срок отвода от донорства
антибиотики	14 календарных дней после окончания приема
анальгетики, антикоагулянты, антиагреганты (в том числе салицилаты)	3 календарных дня после окончания приема
Вакцинация:	
Наименования	Срок отвода от донорства
прививка инаktivированными вакцинами (в том числе, против столбняка, дифтерии, коклюша, паратифа, холеры, гриппа), анатоксинами	10 календарных дней после вакцинации
прививка живыми вакцинами (в том числе, против бруцеллеза, чумы, туляремии, туберкулеза, оспы, краснухи, полиомиелита перорально), введение противостолбнячной сыворотки (при отсутствии выраженных воспалительных явлений на месте инъекции)	30 календарных дней после вакцинации
прививка рекомбинантными вакцинами (в том числе, против вирусного гепатита В, коронавирусной инфекции)	30 календарных дней после вакцинации
введение иммуноглобулина против гепатита В	120 календарных дней после вакцинации
введение иммуноглобулина против клещевого энцефалита	120 календарных дней после вакцинации
вакцинация против бешенства	1 год после вакцинации



ПАМЯТКА ДОНОРА КРОВИ

Отклонение пределов состава и биохимических показателей периферической крови

До достижения допустимых пределов значений показателей, но не ранее 30 календарных дней

Показатель	Допустимые пределы значений показателей
<i>Гемоглобин:</i>	
мужчины	130 г/л и более
женщины	120 г/л и более
<i>Гематокрит:</i>	
мужчины	0,40 и более
женщины	0,38 и более
Количество тромбоцитов	от $180 \times 10^9/\text{л}$
<i>Количество эритроцитов</i>	
мужчины	$4,0 \times 10^{12}/\text{л}$ и более
женщины	$3,8 \times 10^{12}/\text{л}$ и более
Количество лейкоцитов	от $4 \times 10^9/\text{л}$ до $9 \times 10^9/\text{л}$
Общий белок	от 65 г/л до 85 г/л
Соотношение белковых фракций (альбумина, глобулинов)	отсутствие отклонений от нормативных значений, указанных в инструкциях к используемым наборам реагентов и методам