

## **Что такое донорство**

**Дóнорство** (от лат. *donare* — «дарить») **крóви** и (или) её компонентов — добровольная сдача крови и (или) её компонентов донорами, а также мероприятия, направленные на организацию и обеспечение безопасности заготовки крови и её компонентов. Клиническое использование компонентов крови связано с трансфузией (переливанием) реципиенту в лечебных целях. Создание запасов донорской крови и (или) её компонентов является общегосударственной стратегической задачей, затрагивающей вопросы безопасности жизнеобеспечения. Практически все искусственные заменители крови, известные на настоящее время, не способны полностью заменить компоненты и воспроизвести все функции крови в организме, а также имеют побочные эффекты. Поэтому донорская кровь остаётся незаменимой при переливаниях пострадавшим от ожогов и травм, при проведении сложных операций и при тяжёлых родах. Кровь также жизненно необходима больным гемофилией, анемией и онкологическим больным при химиотерапии. Каждый третий житель Земли хоть раз в жизни нуждается в донорской крови



Если Вы решили стать донором, приглашаем Вас к нам на Станцию переливания крови по адресу:  
**170008, г. Тверь, ул. Тамары Ильиной, д.20.**

возможна организация дня донора для предприятий и учреждений

**Не забудьте взять с собой документ, удостоверяющий личность (паспорт)!!!**

**При подготовке к сдаче крови убедительно просим Вас придерживаться следующих правил:**

- Перед кроводачей необходимо отдохнуть, сон не менее 8 часов.
- Кроводача нежелательна после ночной смены, тяжелой физической работы, нервного напряжения, длительного ограничения в еде.
- Накануне кроводачи исключить из рациона жирную, острую, копченую пищу, молочные, кисломолочные продукты, яйца, масло, семечки, орехи. Включить в рацион фрукты, овощи, нежирное мясо, макаронные изделия, каши на воде без масла. За 48 часов исключить алкоголь.
- В день кроводачи легко позавтракать (каша на воде, сладкий чай, печенье белый хлеб, фрукты). Разрешается пить чай, соки, компоты, морсы, минеральную воду. Перед донацией не курить минимум 2 часа.

- После окончания кроводачи – 15-минутный отдых, до конца дня не рекомендуются физические нагрузки, вождение автомобиля.
- Прививки после сдачи крови разрешаются не ранее, чем через 10 суток.
- Вакцинированным сдавать кровь можно через 1 месяц после получения второго компонента вакцины.
- Перенесшим инфекционные заболевания (в том числе COVID-19) сдавать кровь можно через 1 месяц после выздоровления.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ДОНАЦИИ

### ДО

#### ЕДА



- ЖИРНАЯ, ЖАРЕНАЯ, ОСТРАЯ И КОПЧЕНАЯ ПИЩА
- КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
- МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ЯЙЦА И МАСЛО (В ТЧ РАСТИТЕЛЬНОЕ)
- ШОКОЛАД, ОРЕХИ И ФИНИКИ



- СЛАДКИЙ ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ
- СОКИ, МОРСЫ, КОМПОТЫ
- МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
- ХЛЕБ, СУХАРИ, СУШКИ
- ОТВАРНЫЕ КРУПЫ
- МАКАРОНЫ НА ВОДЕ БЕЗ МАСЛА
- ОВОЩИ И ФРУКТЫ (КРОМЕ БАНАНОВ)

УТРОМ НУЖНО ЛЕГКО ПОЗАВТРАКАТЬ, А НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ПРОЦЕДУРОЙ ДОНОРУ ПОЛОЖЕН СЛАДКИЙ ЧАЙ.

#### ЗАПРЕЩЕНЫ ПЕРЕД СДАЧЕЙ:



#### НЕ СДАВАЙТЕ КРОВЬ:

ПОСЛЕ НОЧНОГО ДЕЖУРСТВА ИЛИ ПРОСТО БЕССОННОЙ НОЧИ, ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ, СОРЕВНОВАНИЯМИ, СДАЧЕЙ ПРОЕКТА

#### ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ:

ОРИГИНАЛ ПАСПОРТА ИЛИ ДРУГОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ (ВОЕННЫЙ БИЛЕТ); ВРЕМЕННОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ГРАЖДАНИНА РФ (ФОРМЫ №2П/ПАСПОРТ МОРЯКА)

### ПОСЛЕ



ПОСИДИТЕ РАССЛАБЛЕННО

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ИЛИ СЛАБОСТЬ, ОБРАТИТЕСЬ К ПЕРСОНАЛУ.

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА

НЕ СНИМАЙТЕ ПОВЯЗКУ

3-4 часа



#### ТРАНСПОРТ

ОГРАНИЧЕНИЯ ПОСЛЕ ДОНАЦИИ:



ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА



ОГРАНИЧЕНИЙ НЕТ

1 ДЕНЬ

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ, ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

2 ДНЯ

СТАРАЙТЕСЬ ОБИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО ПИТАТЬСЯ, УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОВЫШЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

#### ПРИВИВКИ

НЕ РАНЕЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ

10 ДНЕЙ

### КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?

#### МУЖЧИНЫ



5 РАЗ В ГОД

#### ЖЕНЩИНЫ



4 РАЗА В ГОД

### МИНИМАЛЬНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДОНОРСТВА (В ДНЯХ):

ИСХОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	ПОСЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ					
	КРОВОДАЧА	ЭРИТРОЦИТАФЕРЕЗ (1 ЕДИНИЦА)	ЭРИТРОЦИТАФЕРЕЗ (2 ЕДИНИЦЫ)	ПЛАЗМАДАЧА	ТРОМБОЦИТАФЕРЕЗ	ПЛАКМОЦИТАФЕРЕЗ
КРОВОДАЧА	60	60	90	30	30	30
ЭРИТРОЦИТАФЕРЕЗ (1 ЕДИНИЦА)	60	60	90	30	30	30
ЭРИТРОЦИТАФЕРЕЗ (2 ЕДИНИЦЫ)	120	90	120	60	60	60
ПЛАЗМАДАЧА	14	14	14	14	14	14
ТРОМБОЦИТАФЕРЕЗ	14	14	14	14	14	14
ПЛАКМОЦИТАФЕРЕЗ	30	30	30	30	30	60

Перед кроводачей Вы пройдете осмотр у врача-трансфузиолога. Именно он принимает решение о возможности сдачи Вами крови. Если у Вас есть заболевания, не вошедшие в список противопоказаний, или Вы принимаете какие-то лекарства, вопрос о донорстве решит врач. Перед сдачей крови производится измерение температуры тела (должна быть не выше 37°C), артериального давления (допустимое систолическое давление - 90-149 мм.рт.ст, диастолическое - 60-89 мм.рт.ст.), ритмичности и частоты пульса (55-95 ударов в минуту). Врачом-трансфузиологом осуществляется медицинское обследование донора и подробный сбор анамнеза с учетом данных Анкеты донора.

### Противопоказания к донорству

Донором может быть практически любой здоровый человек не моложе 18 лет, вес тела не должен быть менее 50 кг

Есть ряд противопоказаний к донорству: постоянных, то есть независящих от давности заболевания и результатов лечения, и временных — действующих лишь определенный срок.

Постоянными противопоказаниями является наличие таких серьезных заболеваний как инфекционные и паразитарные болезни, онкологические заболевания, болезни крови, а также ряд других состояний.

Приложение N 2  
к приказу Министерства здравоохранения  
Российской Федерации  
от 28 октября 2020 г. N 1166н

**ПЕРЕЧЕНЬ  
МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ (ВРЕМЕННЫХ И ПОСТОЯННЫХ)  
ДЛЯ СДАЧИ КРОВИ И (ИЛИ) ЕЕ КОМПОНЕНТОВ И СРОКИ ОТВОДА,  
КОТОРОМУ ПОДЛЕЖИТ ЛИЦО ПРИ НАЛИЧИИ ВРЕМЕННЫХ МЕДИЦИНСКИХ  
ПОКАЗАНИЙ, ОТ ДОНОРСТВА КРОВИ И (ИЛИ) ЕЕ КОМПОНЕНТОВ**

**1. Временные медицинские противопоказания для сдачи крови  
и (или) ее компонентов и сроки отвода, которому подлежит  
лицо при наличии временных медицинских показаний,  
от донорства крови и (или) ее компонентов**

№ п/п	Наименование временных медицинских противопоказаний для сдачи крови и (или) ее компонентов	Срок отвода, которому подлежит лицо при наличии временных медицинских показаний, от донорства крови и (или) ее компонентов
1.	Масса тела менее 50 кг	До достижения массы тела 50 кг
2.	Возраст младше 20 лет - для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза	До достижения 20 лет
3.	Масса тела менее 70 кг - для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза	До достижения массы тела 70 кг
4.	Гемоглобин менее 140 г/л - для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза	До достижения уровня гемоглобина 140 г/л
5.	Температура тела выше 37 °С	До нормализации температуры тела (37 °С и ниже)
6.	Пульс - менее 55 ударов в минуту и более 95 ударов в минуту	До нормализации пульса от 55 до 95 ударов в минуту
7.	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.
8.	Индекс массы тела	Менее 18,5 и более 40

9.	Несовпадение результатов исследования группы крови АВ0, резус-принадлежности, антигенов С, с, Е, е, К с результатами исследования при предыдущей донации	До выполнения подтверждающего исследования
10.	Трансфузия крови и (или) ее компонентов	120 календарных дней со дня трансфузии
11.	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
12.	Оперативные вмешательства, в том числе искусственное прерывание беременности	120 календарных дней со дня оперативного вмешательства
13.	Лечебные и косметические процедуры с нарушением кожного покрова (татуировки, пирсинг, иглоукалывание и иное)	120 календарных дней с момента окончания процедур
14.	Контакт с носителями и больными вирусным гепатитом В или С, сифилисом, болезнью, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция)	120 календарных дней после прекращения последнего контакта
15.	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
16.	Перенесенные инфекционные заболевания: 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 выраженных функциональных расстройств	1 год
	ангина, грипп, острая респираторная вирусная инфекция	30 календарных дней после выздоровления
17.	Перенесенные инфекционные и паразитарные заболевания, не указанные в разделе 1 и 2 приложения N 2 к настоящему приказу	120 календарных дней после выздоровления
18.	Острые или хронические воспалительные процессы в стадии обострения независимо от локализации	30 календарных дней после купирования острого периода
19.	Обострение язвы желудка и (или) двенадцатиперстной кишки	1 год с момента купирования острого периода
20.	Болезни почек, не указанные в пункте 12 раздела 2 приложения N 2 к настоящему приказу	1 год с момента купирования острого периода

21.	Аллергические заболевания в стадии обострения	60 календарных дней после купирования острого периода
22.	Период беременности, лактации	1 год после родов, 90 календарных дней после окончания лактации
23.	Вакцинация: прививка инактивированными 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
24.	Прием лекарственных препаратов: антибиотики	14 календарных дней после окончания приема
	анальгетики, антикоагулянты, антиагреганты (в том числе салицилаты)	3 календарных дня после окончания приема
25.	Прием алкоголя	48 часов
26.	Отклонение пределов состава и биохимических показателей периферической крови (приложение N 2 к Порядку прохождения донорами медицинского обследования)	До достижения допустимых пределов значений показателей, но не ранее 30 календарных дней

## **2. Постоянные медицинские противопоказания для сдачи донорской крови и (или) ее компонентов**

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, а также 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, 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), 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 экстраагглютинами анти-A1 (за исключением доноров плазмы для производства лекарственных препаратов).

Подробнее на <https://yadonor.ru/> и <https://тоспк.пф/> .