

Донорами - называют людей, добровольно дающих свою кровь для дальнейшего использования ее в лечебных целях.

Донорство - исключительная возможность подарить свою кровь больному и спасти его жизнь.

Донором крови и ее компонентов может быть каждый дееспособный человек в возрасте от 18 лет, не страдающий хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, печени, почек, заболеваниями крови, психическими заболеваниями, алкоголизмом, наркоманией, не болеющий сифилисом, ВИЧ, туберкулезом, гепатитом, малярией. За сокрытие сведений о состоянии здоровья донор несет уголовную ответственность.

Донор должен:

- Приходить на дачу крови с паспортом и страховым полисом;
- Предъявить справки от врачей-специалистов (терапевт, инфекционист, гинеколог и др., результаты ЭКГ, флюорографии и общего анализа мочи).

Не рекомендуется на дачу крови (плазмы):

- После работы в ночную смену и суточных дежурств;
- После приема алкоголя в течении 48 часов;
- При наличии признаков простудного заболевания (насморк, кашель, повышенная температура, головная боль и т.д.);
- Женщинам в период беременности и кормления грудью (1 год после родов, 3 месяца после окончания лактации), в период менструации и ближайшие 5 дней после ее окончания;
- Доноры, переболевшие гриппом, ангиной, ОРЗ могут явиться на дачу крови (плазмы) не ранее, чем через 1 месяц после выздоровления;
- Курить за 2 часа до процедуры.

Питание донора.

- За сутки до дня кроводачи (плазмафереза) нельзя употреблять жирную пищу, молочные продукты, копчености, яйцо, орехи и т.д.
- В день кроводачи ограничиться легким завтраком: отварные овощи, булка, печенье, чай, кофе без молока.

Объем взятия крови у донора.

Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что дача крови в дозе до 500 мл. совершенно безвредна и безопасна для здорового человека. Поэтому доза 450 мл. называется "физиологической".

Интервал между кроводачами независимо от дозы, должен составлять не менее 60 суток. Максимально допустимое число кроводач в год у мужчин 5, у женщин 4.

Интервал между плазмадачами 14 дней, максимальный объем плазмадач в год не должен превышать 12 литров плазмы.

После сдачи крови.

- Посидите спокойно в течении 10-15 минут, если почувствовали недомогание, головокружение, обратитесь к медицинскому персоналу. Самый простой способ помочь себе: лечь горизонтально и поднять ноги выше головы или сесть и опустить голову между колен. Ни в коем случае не пытайтесь идти или вести машину, если у вас кружится голова!
- Не снимайте повязку с локтевого сгиба в течении 3 часов, старайтесь ее не мочить;
- В день кроводачи не рекомендуются тяжелые физические и спортивные нагрузки, подъем тяжестей;
- В течении двух дней рекомендуется полноценно и регулярно питаться, выпивать не менее 2 литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай. Алкоголь не рекомендуется.

В день кроводачи лучше не совершать особых подвигов и относиться к себе бережно. Вы и так делаете невероятно важное дело. Вы не просто сдали кровь - вы спасли чью-то жизнь. Сегодня вы отдали частичку себя, для того, чтобы сердце другого человека, взрослого или маленького, продолжало биться.

[Назад](#)