

## **Тема: Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля)**

15 – 21 апреля Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля)

Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в объеме до 500 мл безвредна и безопасна для здоровья человека.

Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.

Как подготовиться к донации:

- 1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы;
- 2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов;
- 3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;
- 4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения;
- 5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. Чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам;
- 6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи;
- 7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.

## Преимущества регулярного донорства



- ▶ Донорство позволяет продлить жизнь и дольше быть активным
- ▶ Благодаря донорству клетки крови регулярно обновляются
- ▶ У кадровых доноров значительно снижается частота сердечно-сосудистых заболеваний, в частности – инфарктов
- ▶ Регулярный донор постоянно помогает спасать жизнь и улучшать здоровье людей

## Социально опасные заболевания: профилактика и маршрутизация

Одно из преимуществ донорства крови и ее компонентов – возможность регулярно проверять свое здоровье, проходя обследование перед донацией.

Однако донорство – это большая ответственность, ведь здоровье донора – это здоровье реципиента. При обследованиях перед донацией, а также в ходе обязательной ежегодной донорской диспансеризации большое внимание необходимо уделять результатам обследований, связанных с социально опасными заболеваниями – значимыми для общественного здоровья и представляющими опасность для окружающих. Часть из них можно определить уже по анализу крови донора.



Служба крови строго следит за безопасностью донорской крови и ее компонентов, при этом карантинизация плазмы – одна из мер обеспечения этой безопасности, которая позволяет выявить у доноров некоторые социально значимые и/или представляющие опасность для окружающих заболевания.



После донации кровь донора исследуется на ряд маркеров:

- ▶ инфекционных заболеваний: гепатитов В и С, ВИЧ, сифилиса;
- ▶ биохимических и иммунологических: уровень активности ферментов печени, белковые фракции, антитела различного генеза



Также проводятся углубленные исследования группы крови и определение резус-принадлежности и фенотипа. Естественный уровень выбраковки по результатам таких исследований – 5-7 процентов.



Иногда первичные доноры узнают том, что они носители какого-то вируса, только после обследования в учреждении Службы крови.

## Дорогие друзья!

Быть донором – почетное право, благородная обязанность и серьезная ответственность для каждого здорового человека.

**10-15%**

Считается, что технически донорами крови и/или ее компонентов могут быть около 10-15 процентов населения – они не имеют медицинских и социальных противопоказаний к донорству в соответствии с законодательством того или иного государства.



При этом в среднем каждый третий человек хотя бы раз в жизни нуждается в переливании компонентов крови.

Здоровье донора перестает быть его личным делом. Здоровье донора, без преувеличения, – здоровье другого человека, здоровье реципиента. При этом, конечно же, здоровье и благополучие самого донора не менее важно, чем здоровье того, кому будут переливать донорскую кровь.



Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

**Здоровый образ жизни** – физкультура и спорт, достаточный отдых, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, – **профилактика заболеваний и ответственное поведение** – вот те слагаемые успеха, которые позволят

- ▶ обеспечить необходимый запас донорской крови;
- ▶ сохранить и приумножить корпус доноров;
- ▶ подарить жизнь и здоровье, а значит, и счастье, множеству людей.

**БУДЬТЕ ДОНОРАМИ! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



## Виды диспансеров в России

- ▶ противотуберкулезный
- ▶ кожно-венерологический
- ▶ онкологический
- ▶ психоневрологический
- ▶ трахоматозный
- ▶ зобный
- ▶ врачебно-физкультурный
- ▶ эндокринологический
- ▶ наркологический
- ▶ кардиологический
- ▶ ортопедический
- ▶ офтальмологический

Кроме государственных учреждений здравоохранения, серьезную работу по профилактике социально опасных заболеваний ведут **некоммерческие организации**: благотворительные и некоммерческие фонды, общественные организации, пациентские объединения и так далее.



### Задачи работы таких организаций:

- ▶ профилактика и участие в противодействии распространению социально значимых заболеваний, росту зависимости, прежде всего молодежи и детей, от вредных и опасных для здоровья привычек;
- ▶ способствование развитию мотивации к здоровому образу жизни;
- ▶ оказание своевременной, многопрофильной и адекватной помощи и поддержки нуждающимся людям – больным различными социально значимыми заболеваниями и их родственникам.

**Ст. 43 федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»**

*Гражданам, страдающим социально значимыми заболеваниями, и гражданам, страдающим заболеваниями, представляющими опасность для окружающих, оказывается медицинская помощь и обеспечивается диспансерное наблюдение в соответствующих медицинских организациях.*



Перечень социально значимых заболеваний и заболеваний, представляющий опасность для окружающих, определен постановлением правительства РФ (в том числе согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения).

Социально значимые заболевания	Заболевания, представляющие опасность для окружающих
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ туберкулез</li> <li>▶ инфекции, передающиеся преимущественно половым путем</li> <li>▶ гепатит В</li> <li>▶ гепатит С</li> <li>▶ болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ)</li> <li>▶ злокачественные новообразования</li> <li>▶ сахарный диабет</li> <li>▶ психические расстройства и расстройства поведения</li> <li>▶ болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ)</li> <li>▶ вирусные лихорадки, передаваемые членистоногими, и вирусные геморрагические лихорадки</li> <li>▶ гельминтозы</li> <li>▶ гепатит В</li> <li>▶ гепатит С</li> <li>▶ дифтерия</li> <li>▶ инфекции, передающиеся преимущественно половым путем</li> <li>▶ лепта</li> <li>▶ малярия</li> <li>▶ педикулез; акариоз и другие инфеастии</li> <li>▶ саль и мелниодоз</li> <li>▶ сибирская язва</li> <li>▶ туберкулез</li> <li>▶ холера</li> <li>▶ чума</li> <li>▶ коронавирусная инфекция (2019-nCoV) (внесена в перечень в январе 2020 г.)</li> </ul>

## Интервалы между донациями крови и ее компонентов

**Цельную кровь разрешается сдавать**



женщинам не более **4 раз в год**



мужчинам не более **5 раз в год**



интервалы между кроводачами не менее **60 дней**

Учреждения Службы крови имеют право устанавливать увеличенный интервал между донациями в целях сохранения здоровья доноров и рационального распределения донорских потоков, в соответствии с потребностями лечебного учреждения

**14 – 60 дней**

Интервалы между донациями цельной крови, компонентов крови и комбинациями этих донаций составляют в целом от 14 до 60 дней в зависимости от вида предыдущей донации.

**12 л плазмы**

При донорстве плазмы разрешается сдавать в сумме не более 12 л плазмы в год.

	цельная кровь	плазма	тромбоциты	лейкоциты (гранулоциты)
цельная кровь	<b>60 дней</b>	<b>30 дней</b>	<b>30 дней</b>	<b>30 дней</b>
плазма	<b>14 дней</b>	<b>14 дней</b>	<b>14 дней</b>	<b>14 дней</b>
тромбоциты	<b>14 дней</b>	<b>14 дней</b>	<b>14 дней</b>	<b>14 дней</b>
лейкоциты (гранулоциты)	<b>30 дней</b>	<b>14 дней</b>	<b>14 дней</b>	<b>30 дней</b>

Длительность интервалов определена приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 14 сентября 2001 г. №364 «Об утверждении порядка медицинского обследования донора крови и ее компонентов».

ПРИМЕРЫ  
ДЛЯ РАЦИОНА  
ДОНОРА  
в период  
между  
донациями

**1 Тост с тушеной фасолью**  
хлеб пшеничный,  
фасоль белая,  
помидор, лук  
репчатый, соль,  
сахар, перец, зелень,  
зеленый лук



**2 Чечевичный крем-суп с булгуром**  
бульон овощной, чечевица  
красная, булгур, лук  
репчатый, помидор, мята



**3 Печеная груша с изюмом и черносливом**  
груша, изюм, чернослив,  
мед, корица, мята



**4 Салат из отварной куриной грудки, авокадо и хрустящего тоста**  
грудка куриная, авокадо,  
фризе, тыквенные  
семечки, тост, заправка  
из зернистой горчицы



**5 Морской окунь с томатами и кинзой с запеченным картофелем**



Больше о питании донора -  
в уникальной книге рецептов  
[bit.ly/donoruvkusno2020](http://bit.ly/donoruvkusno2020)



#ДОНОРУ  
ТОЖЕ  
ВКУСНО

**5** Видеорецепт -  
на нашем Youtube-канале  
и в Instagram-TV!



## Питание донора в период между сдачей крови и ее компонентов

ОБЩИЕ  
РЕКОМЕНДАЦИИ

В периоды между сдачей крови доноры должны придерживаться принципов здорового питания, которое обеспечивает скорейшее восстановление организма донора.

Питание должно быть разнообразным, включать продукты животного и растительного происхождения, которые содержат различные полезные вещества.



► Полноценные белки, витамины А, D, группы В, кальций, медь, железо, цинк – в продуктах животного происхождения:

- а) мясо и рыба, являющиеся хорошими источниками белка, легкоусвояемого железа и витамина В<sub>12</sub>;
- б) очень хорошим источником железа является печень. Молочные продукты необходимы как прекрасный источник белка, витамина В<sub>2</sub> и кальция.

► Растительный белок, ПНЖК, витамины (С, Р, К, фолат, В<sub>6</sub>, каротиноиды), минеральные вещества (калий, кальций и магний), пищевые волокна, а также ряд биологически активных веществ (фитостерины, флавоноиды и др.) – в продуктах растительного происхождения:

- а) продукты из зерновых (хлеб, каши, макароны);
- б) овощи и фрукты, которые содержат аскорбиновую и другие органические кислоты, способствующие усвоению железа;
- в) при выборе напитков предпочтение следует отдавать минеральной воде, сокам с мякотью, отварам, морсам, квасу – они не только утоляют жажду, но и обеспечивают организм минеральными веществами.



## Сохранение здоровья между донациями



Чтобы быть регулярным донором, необходимо вести здоровый образ жизни. И вот несколько важных пунктов для поддержания своего организма в тонусе:



**7 часов**  
минимальное рекомендуемое время сна в день



**2,5 часа**  
в неделю нужно уделять спорту



**2 литра воды**  
нужно выпивать в сутки



**7 часов**  
в неделю нужно уделять прогулкам на свежем воздухе



**28 дней**  
требуется для выработки полезной привычки (например, физзарядка, скандинавская ходьба и т. п.)



**2000 калорий**  
средняя дневная норма для донора крови и/или ее компонентов



**120/80**  
контроль давления уменьшает риск развитие заболеваний сосудов и сердца



**1 раз в год**  
необходимо проходить диспансеризацию



бесконечное количество улыбок в день, чтобы **быть счастливым**

## Питание после донации

ПРИМЕРЫ  
ДЛЯ РАЦИОНА  
ДОНОРА

В ПЕРИОД ПОСЛЕ  
ДОНАЦИИ



**1** Кролик, тушенный с сухофруктами, с гречкой и пюре из цветной капусты  
*кролик, чернослив, курага, лук репчатый, гречневая крупа, цветная капуста, зелень, масло растительное*

**2** Суп из чечевицы с индейкой + салат из свежих огурцов, редиса и зеленого лука со сметаной



**3** Сибас с зеленой чечевицей, нутом и макаронными изделиями  
*рыба сибас, зеленая чечевица, горох нут, макаронные изделия, зеленый лук, подпеченные помидоры, базилик свежий, масло оливковое*

**2** Видеорецепт – на нашем Youtube-канале и в Instagram-TV!

YouTube



IGTV



## Правила поведения после донации



**5-10 минут**

расслабьтесь и походите.  
Если почувствовали  
головокружение,  
обратитесь к медперсоналу  
учреждения Службы крови



**1 час**

воздержитесь  
от курения



**3-4 часа**

не снимайте  
и не увлажняйте  
повязку



**2 часа**

воздержитесь  
от вождения мотоцикла  
(на автомобиль  
ограничений нет)



**24 часа**

избегайте физических  
нагрузок  
не употребляйте  
алкоголь



**48 часов**

обильно и регулярно  
питайтесь,  
употребляйте больше  
жидкости



**10 суток**

не делайте  
никаких  
прививок



**1 Овсяный детокс**  
овсяный пудинг  
с сухофруктами +  
а-ля смузи  
на овсяном киселе  
с проростками



ПРИМЕРЫ  
ДЛЯ РАЦИОНА  
ДОНОРА  
в период перед  
донацией

**2 Каша из киноа**  
с карамелизированным  
яблоком и малиной  
киноа, вода, яблоко, малина,  
сахар, корица, мята,  
сахарная пудра



**3 Каша пшенная с тыквой**  
пшенная крупа, вода,  
тыква, корица, сахар,  
соль, мята, сахарная  
пудра



**4 Блинчики с медом**  
тесто для блинчиков  
(на воде), мед, сахарная  
пудра, мята, тархун.  
Жарить блинчики на сухой  
сковороде без масла.



**1** Видеорецепт –  
на нашем Youtube-канале  
и в Instagram-TV!

YouTube



IGTV



## Питание перед донацией

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



За 24 часа до сдачи крови нужно включить в свой рацион следующие продукты:



- овощи в любом виде, кроме жареных — можно свежие, вареные и запеченные (за исключением свеклы)
- каши на воде без масла, отварные макароны без масла
- фрукты, за исключением любых цитрусовых, бананов, фиников и авокадо
- хлеб разных сортов и сдобу
- отварные или на пару нежирную рыбу, мясо
- морсы и компоты, а также сладкий чай



Из сладостей разрешаются варенье и джемы домашнего приготовления, так что скажите шоколадкам "НЕ ГИ"! Мед лучше тоже исключить.

За сутки до донации рекомендуется исключить из питания следующие продукты:

- любые жареные, копченые и острые блюда
- специи
- молочные продукты, в том числе сыры, йогурты, кефир и сливочное масло
- яйца
- сосиски и колбасные изделия
- чернику, бананы, финики
- сладкие газированные напитки и соки из магазина
- алкоголь и энергетики (не рекомендуются донорам в принципе)
- любые продукты с высоким содержанием красителей, консервантов и усилителей вкуса: например, чипсы и сухарики, кетчуп, майонез и другие магазинные соусы
- соленья и маринады
- орехи, семечки и халву из-за высокого содержания жира



## Правила подготовки к донации



### ВСЕГДА

планируйте донации в соответствии с потребностями Службы крови



### ВСЕГДА

ведите здоровый образ жизни



за 24 часа

не употребляйте жирную, острую и копченую пищу, молочные продукты и яйца, спортивные коктейли



за 48 часов

воздержитесь от употребления алкоголя



за 72 часа

не принимайте лекарства



утром

перед сдачей обязательно правильно позавтракайте



за 1 час

воздержитесь от курения



за 5-10 минут

вылейте сладкий чай



## Кто может стать донором

18+ 18+ лет



50+ кг

Гражданин РФ или  
иностранец, проживающий в РФ  
более 1 года



Без медицинских  
противопоказаний



Люди, дарящие свою  
кровь, – это добровольцы,  
которые вносят  
уникальный вклад  
в здоровье  
и продолжительность  
жизни