

Кубок молодежного донорства «Донор единой страны»

Донорство – простой
способ помочь!



Эта дорожная карта создана для тех,
кто хочет стать донором.
Помните, вклад каждого из вас очень важен!

1

Найдите ближайшее учреждение
Службы крови на карте:

<https://yadonor.ru/donorstvo/gde-sdat/where/>

2

Зарегистрируйтесь на сайте

https://yadonor.ru/registration_lk

3

Ознакомьтесь
с противопоказаниями
и рекомендациями

4

Ознакомьтесь
с процедурой забора крови и
режимом питания до донации

Не забудьте взять с собой
паспорт и СНИЛС

5



Абсолютные противопоказания

Полный перечень противопоказаний:

<https://www.bloodfmba.ru/protivopokazanie/important>

1. Болезни глаза и его придаточного аппарата
2. Болезни крови
3. Болезни ЦНС
4. Болезни мочеполовой системы в стадии декомпенсации
5. ВИЧ-инфекция
6. Болезни кожи и подкожной клетчатки
7. Болезни системы кровообращения
8. Лучевая болезнь
9. Гипертоническая болезнь II – III ст.
10. Сифилис
11. Вирусные гепатиты В и С
12. Ишемическая болезнь сердца
13. Туберкулёз
14. Болезни органов дыхания
15. Онкологические заболевания
16. Болезни эндокринной системы в стадии декомпенсации
17. Бронхиальная астма
18. Болезни органов пищеварения



Временные противопоказания

Полный перечень противопоказаний:

<https://www.bloodfmba.ru/protivopokazanie/important>

Вес менее

50 кг

Нанесение
татуировок,
пирсинг, лечение
иглоукалыванием

4 месяца

ОРВИ

(с момента
выздоровления)

1 месяц

Менструация
(со дня окончания)

5 дней

Оперативные
вмешательства
(в т.ч. искусственное
прерывание
беременности)

4 месяца

Беременность
и лактация

1 год

(после родов)

3 месяца

(после окончания
лактации)

Удаление зубов
(с момента удаления)

10 дней

Прививка
инактивированными
вакцинами

14 дней

Аллергические
заболевания
(после острого
периода)

60 дней

Прием
антибиотиков

14 дней

Допустимый
индекс массы тела

от **18,5 до 40**



Рекомендации до донации

ЕДА ЗА СУТКИ И УТРОМ В ДЕНЬ ПРОЦЕДУРЫ:



Запрещено:



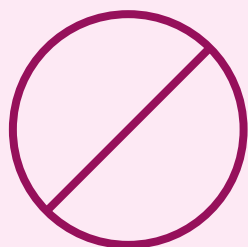
- жирная, жареная, острая, копченая пища;
- колбасные изделия;
- мясные и рыбные продукты;
- мясо птицы, яйца;
- молочные продукты;
- масло (в т.ч. растительное);
- шоколад, орехи, финики;
- сладкие газированные напитки (в т.ч. энергетики).

Рекомендовано:



- сладкий чай с вареньем;
- соки, морсы, компоты;
- минеральная вода;
- хлеб, сухари, сушки;
- отварные крупы;
- макароны на воде без масла;
- овощи и фрукты (кроме авокадо, свеклы, томатов, бананов и цитрусовых).

ЗАПРЕЩЕНЫ ПЕРЕД СДАЧЕЙ



72 часа

Лекарства, содержащие аспирин и анальгетики

48 часов

Спиртные напитки, в т.ч. пиво

1 час

Курение



ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ:

СНИЛС, оригинал паспорта или другое удостоверение личности (военный билет / временное удостоверение личности гражданина РФ формы №2П / паспорт моряка)

Утром нужно легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой донору положен сладкий чай



Рекомендации после донации

ПОСИДИТЕ РАССЛАБЛЕННО



10-15 мин.

Если вы чувствуете головокружение или слабость, обратитесь к персоналу

Воздержитесь
от курения



1 час

Не снимайте
повязку



3-4
часа

Прививки
(не ранее чем)



10
дней

ТРАНСПОРТ



2 часа



Ограничений нет

1
день

Не занимайтесь значительными физическими нагрузками, воздержитесь от употребления алкоголя

2
дня

Старайтесь обильно и регулярно питаться, употребляйте повышенное количество жидкости

Полноценно и регулярно питайтесь в течение 2 суток и выпивайте не менее 2 литров жидкости в день: соки, воду, крепкий чай. Употребление алкоголя не рекомендуется



Контрольный анализ

Цельную кровь после донации разделяют на клетки и плазму. Плазму замораживают при температуре -25°C и помещают на карантинное хранение.

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО ?

У некоторых инфекций, которые передаются через кровь, существует инкубационный период. В этот период в организме уже может быть инфекция, но ее еще невозможно обнаружить.

Именно поэтому, для подтверждения безопасности плазмы, **через 4 месяца всех доноров приглашают на повторную донацию или сдачу 5-10 мл крови** для обследования на инфекции: вирус иммунодефицита человека, вирусы гепатитов В и С, возбудитель сифилиса.

ЧТО ТАКОЕ КАРАНТИНИЗАЦИЯ ?

Карантин плазмы длится не менее 120 дней и заканчивается только после повторного обследования донора на маркеры инфекций.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ ?

Если результаты повторного обследования донора снова отрицательные — значит плазма снимается с карантина, так как безопасна.

Теперь она может быть использована в клинике, чтобы спасти жизни.

**ЖДЕМ ВАС НА КОНТРОЛЬНЫЙ
АНАЛИЗ ЧЕРЕЗ 120 ДНЕЙ !**



Донорство костного мозга

КТО МОЖЕТ СТАТЬ ДОНОРОМ КОСТНОГО МОЗГА?

Гражданин Российской Федерации или иностранный гражданин, проживающий на территории РФ более 1 года (имеющий разрешение на временное проживание или имеющий вид на жительство)

18-35 лет*

рекомендуемый возраст вступления в ФРДКМ

50 кг

минимально допустимый вес

*по многочисленным клиническим исследованиям доказано - чем моложе донор, тем «качество» стволовых клеток выше, и тем лучше будут результаты трансплантации.



Противопоказания

АБСОЛЮТНЫЕ

- инфекционные заболевания в стадии обострения;
- наличие в крови маркеров ВИЧ;
- болезнь Крейтцфельдта-Якоба в анамнезе;
- злокачественные новообразования;
- кахексия;
- терапия иммуносупрессивными лекарственными препаратами или иными лекарственными препаратами;
- психические расстройства и расстройства поведения в состоянии обострения, представляющие опасность для больного и окружающих или вызванные употреблением психоактивных веществ;
- беременность;
- грудное вскармливание.

ВРЕМЕННЫЕ

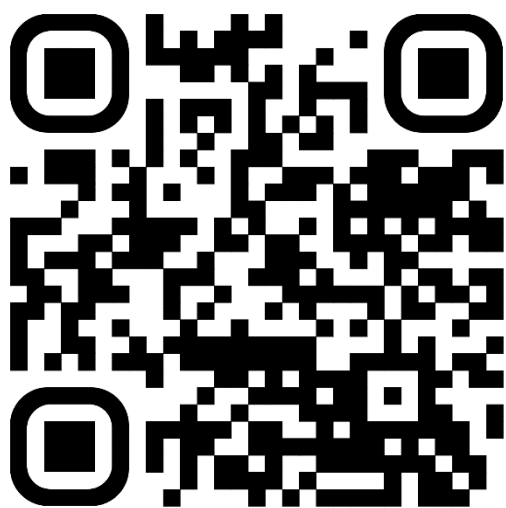
- наличие инфекционных заболеваний вне обострения или в анамнезе, в том числе выявление маркеров вирусов гепатитов (за исключением перенесенного гепатита А в анамнезе), сифилиса;
- доброкачественные новообразования;
- нарушения здоровья, связанные с нарушением двигательных функций, болезнями системы кровообращения, болезнями органов пищеварения и органов дыхания, болезнями мочеполовой системы, болезнями эндокринной системы, болезнями крови, кроветворных органов и отдельными нарушениями, вовлекающими иммунный механизм, психическими расстройствами и сопровождающиеся стойким расстройством функций организма.

Полный перечень противопоказаний:

https://kmdonor.ru/donoram__trashed/protivopokazaniya-k-donorstvu/



Информационные ресурсы Службы крови ФМБА России



Горячая линия по вопросам
донорства:
8 800 333 33 43

Горячая линия по вопросам
костного мозга:
8 800 550 29 77

Карта учреждений
Службы крови

