Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа № 4»

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ НЕДЕЛИ
Неделя популяризации донорства крови
(в честь Дня донора в России 20 апреля)
С 17.04 по 23.04.202 3 года.

О донорстве

Вряд ли найдется человек, который не слышал бы слово «донор» или выражение «переливание крови». Эти два понятия тесно связаны между собой. Переливание крови является одним из самых эффективных способов лечения многих заболеваний, оно успешно применяется при лечении кровопотерь возникших в результате травм, ранений, во время родов, тяжелых операций. Кроме того, есть много заболеваний (лейкозы, гемофилия, язвенная болезнь), лечение которых также требует переливания компонентов крови.

Слово “донорство” происходит от латинского слова donare (подарок, пожертвование, благотворительность), которое означает добровольное предоставление части крови, ее компонентов, а также других тканей или органов для лечебных целей в пользу больного, который в нем нуждается. Наибольшее распространение получило донорство крови и ее компонентов.

Кровь — это живая ткань. Переливание крови или ее клеточных компонентов от донора реципиенту (гемотрансфузия), является, по сути, трансплантацией (пересадкой ткани). Во многих случаях именно донорская кровь спасает жизнь.

Наиболее распространенный способ – сдача цельной крови. Она берется из вены на руке в среднем 450 мл за один раз и длится 5-10 минут.

Можно сдавать не цельную кровь, а ее компоненты, например, плазму - процедура называется плазмаферез, или тромбоциты - тромбоцитаферез.

В ходе этих процедур из крови донора избирательно извлекается только необходимый для клинического использования компонент, а все остальные составляющие возвращаются в кровеносное русло.

Так, доза тромбоцитов может быть получена из 450 мл цельной донорской крови, но большинству больных нужно сразу несколько доз. Тромбоцитаферез позволяет увеличить количество тромбоцитов от одного донора, Забираемый в ходе процедуры объем включает около

200х109 клеток, растворенных в небольшом (150-200мл) количестве плазмы. Как правило, взятие тромбоцитов осуществляется на специальных аппаратах, требует определенной подготовки донора и может длиться более часа.

Процедуры плазмафереза проводятся значительно чаще. Существует два способа их проведения: ручной или еще его называют «прерывистый», когда у донора забирается доза крови, сразу же центрифугируется, разделяясь на эритроциты и плазму. Эритроциты возвращаются донору, а плазма особым образом перерабатывается для последующего переливания реципиентам. При автоматическом плазмаферезе процесс происходит при помощи специального аппарата непрерывно. Вся процедура занимает 30-40 минут.

Чтобы не нанести вред своему здоровью донору необходимо выдерживать интервалы между процедурами сдачи крови. Цельную кровь можно сдавать один раз в два месяца, но не более 5 раз в год. Плазму или тромбоциты можно сдавать один раз в две недели.

Взятие от донора крови и ее компонентов допустимо только при условии, если здоровью донора не будет причинен вред.

Что нужно знать донору

Безопасно ли донорство для здоровья?

Для любого взрослого здорового человека процесс донации абсолютно безопасен и не наносит вреда организму. Напротив, сдача крови или её компонентов полезна для здоровья:

- периодическая сдача крови в пять раз снижает риск инфаркта и инсульта;
- сдача крови улучшает обмен веществ и стимулирует кроветворную систему;
- проводится постоянный бесплатный контроль здоровья доноров.

При донорстве крови или ее компонентов невозможно заразиться гепатитом, ВИЧ или другими инфекциями. Все инструменты, иглы и системы переливания, используемые при донации, одноразовые. Упаковка с инструментами вскрывается в присутствии донора, а после применения сразу утилизируется.

Сколько крови забирается вовремя кроводачи?

Стандартная доза при донации – 450 мл крови (это примерно 10% от общего объема крови).

Болезненна ли процедура сдачи крови?

Ощущения от процедуры индивидуальны. Многие доноры не обнаруживают никаких изменений в своем самочувствии. Напротив, практически каждый донор ощущает массу положительных эмоций от осознания того, что решился совершить доброе дело, помог спасти чью-то жизнь. Тем не менее, рекомендуется воздержаться от нагрузок в день сдачи крови и воспользоваться заслуженным выходным днем.

Почему кровь рекомендуется сдавать утром?

Это правило соблюдается в интересах донора. Установлено, что на кровопотерю организм лучше реагирует именно в утренние часы.

Какие исследования крови проводятся перед донацией?

Перед донацией донор направляется в лабораторию для проведения первичного лабораторного исследования крови: определение уровня гемоглобина, группы крови, количества эритроцитов, тромбоцитов и ряда других показателей. После донации донорская кровь и ее компоненты исследуются на:

- группу крови по АВО; Rh- антигены системы резус C.c.E.e и Kell системам;
- поверхностный антиген вируса гепатита В (Hbs Ag);
- антиген вируса гепатита С (HCV Ag);
- антитела вируса гепатита С (Anti-HCV);
- антиген ВИЧ (HIV1-Ag);
- антитела ВИЧ (Anti-HIV1,2);
- наличие возбудителя сифилиса.

Как подготовиться к донации?

- **Накануне и в день донации 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. **Натощак сдавать кровь не нужно!**
- 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, кроме бананов
- За 48 часов до визита на станцию переливания нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин, и анальгетики
- Утром нужно легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой донору положен сладкий чай
- Также за два часа до сдачи крови следует воздержаться от курения
- Не следует сдавать кровь после ночного дежурства или просто бессонной ночи
- Не планируйте донацию непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.

Как проходит процедура плазмафереза?

Процедура плазмафереза занимает около 40 минут и состоит из нескольких этапов:

- забор крови
- разделение крови и сбор плазмы
- возврат клеточных компонентов крови донору

Этапы повторяются 3-4 раза, пока не будет получен заданный объем 600 мл плазмы. Процедура заканчивается введением 250-500 мл физиологического раствора. Чтобы кровь в системе не свертывалась, в нее непрерывно поступает раствор антикоагулянта. Все аппараты для сбора плазмы снабжены системами безопасности, за их работой и состоянием донора наблюдают врачи-трансфузиологи и операционные медицинские сестры.
После сбора плазма проходит патоген-редукцию, обрабатывается специальным веществом, затем облучается ультрафиолетом. Эта технология позволяет избежать долгосрочного карантина, который обычно проходят все компоненты крови, и использовать плазму сразу после

необходимого обследования без каких-либо рисков для здоровья пациентов, которым показана трансфузия.

Как себя вести после донации?

- Непосредственно после донации 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, следите, 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 2 суток
- Употребляйте повышенное количество жидкости в течение 2 суток
- Прививки после сдачи крови разрешаются не ранее, чем через 10 суток

Почему в течение года нужно сдать кровь повторно?

Для обеспечения безопасности плазма крови подвергается карантину. Через 6 месяцев после кроводачи донор проходит повторное исследование, по результатам которого сданная донором плазма передается в стационары города. Для этого мы просим доноров прийти в отделение переливания крови и сдать кровь еще раз.

Как часто можно сдавать кровь?

- После сдачи крови должно пройти не менее 60 дней, прежде чем донор сможет снова сдавать кровь
- После сдачи крови должно пройти не менее 30 дней, прежде чем донор сможет сдавать плазму
- После сдачи плазмы должно пройти не менее 14 дней, прежде чем донор сможет снова сдавать плазму или кровь
- После пяти регулярных донаций крови рекомендуется делать перерыв (не менее 2 месяцев)
- Мужчины могут сдавать кровь не более 5 раз в год, женщины – не более 4 раз в год

Какие справки выдаются донору после донации?

В соответствии со ст. 186 Трудового кодекса РФ, в день сдачи крови и ее компонентов, а также в день связанного с этим медицинского обследования работник освобождается от работы.

В случае сдачи крови и ее компонентов в период ежегодного оплачиваемого отпуска, в выходной или нерабочий праздничный день работнику по его желанию предоставляется другой день отдыха. После каждого дня сдачи крови и ее компонентов работнику предоставляется дополнительный день отдыха. Указанный день отдыха по желанию работника может быть присоединен к ежегодному оплачиваемому отпуску или использован в другое время в течение года после дня сдачи крови и ее компонентов.

В зависимости от периодичности сдачи крови и ее компонентов доноры подразделяются на следующие категории:

- активные (кадровые) доноры, имеющие 3 и более крово- (плазма-, цито-) дачи в году;
- доноры резерва, имеющие менее 3-х крово- (плазма-, цито-) дач в году.

Независимо от того, к какой категории относится донор, ему обеспечиваются меры социальной поддержки, в том числе и по месту работы.