



Волонтеры  
медики

СЛЕДУЙ  
ЗА МНОЙ!

#ЯОтветственныйДонор



регулярно сдаю  
кровь и планирую  
донации



знаю и соблюдаю  
правила подготовки  
к процедуре



веду здоровый  
образ жизни



являюсь источником  
корректной информации  
о донорстве крови

Я ОТВЕТСТВЕННЫЙ  
ДОНОР!



Группа крови по системе АВ0,  
А и В — особые белки (антигены).  
Группы: I (O), II (A), III (B), IV (AB)

Резус-фактор — это система белков-антигенов,  
которые находятся на оболочках эритроцитов.  
Rh (+) — белок есть, Rh (-) — нет.

А ты?



Безопасный объем  
единовременной кроводачи  
не более 12% от объема  
циркулирующей крови (ОЦК)  
донора, 450 мл ~ 12% от ОЦК  
донора весом 50 кг.



# ОДИН ДЕНЬ

## из жизни Ответственного донора



### 7:00 Пробуждение

Накануне сдачи необходимо выспаться! Сон должен составить ~ 7-8 ч.



### 8:00 Завтрак донора:

Воздержитесь от молока, яиц, сливочного масла, колбасных изделий, бананов, орехов, фиников, шоколада



### 9:00 Путь в пункт сдачи крови:

- не забудь паспорт
- откажись от курения
- по возможности не пользуйся душным транспортом



### 10:00 Анкетирование

Честно и подробно заполни анкету донора. Твоя честность = здоровье реципиента



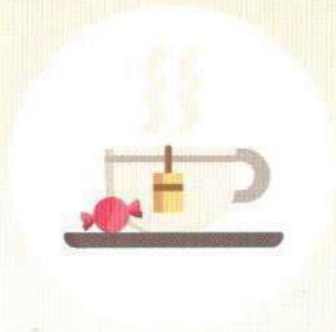
### 10:15 Определение группы крови, резус-фактора (Rh), келл-фактора (kell) и уровня гемоглобина (Hb)





## 10:30 Врачебный осмотр

Вес более 50 кг, нормальное артериальное давление, Hb (женщина - > 125 ммоль/л, мужчина - > 135 ммоль/л), отсутствие других противопоказаний



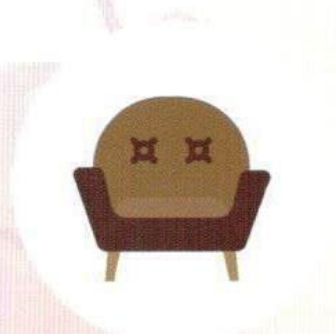
## 10:45 Подготовка к донации

Выпей сладкий чай, не волнуйся



## 11:00 Сдача крови ~ 7-10 мин:

Удобно устройся в кресле, расслабься, доверяй медицинскому персоналу, не закрывай глаза. Если почувствовал себя нехорошо — не паникуй! Немедленно сообщи об этом.



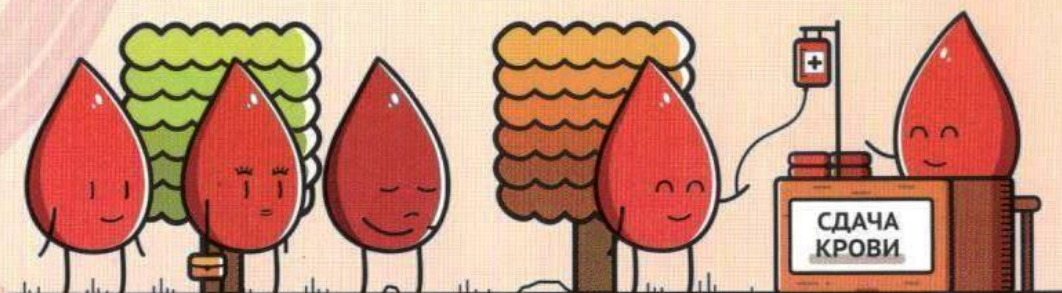
## 11:10 После донации

- не спеши! 15 мин посиди расслаблено
- воздержись от курения ещё 1 ч
- не снимай повязку 3-4 ч



## В течение дня

- не занимайся значительными физическими нагрузками
- не употребляй алкоголь
- обильно и регулярно питайся
- употребляй повышенное количество жидкости





# ЧТО ЕЩЕ НУЖНО ЗНАТЬ

Ответственному донору?

- Регулярные (кадровые) доноры в среднем живут на 5 лет дольше
- Регулярное донорство снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (в т.ч. инфаркта миокарда в 5-10 раз)
- Каждая донация улучшает обмен веществ в организме
- После донации происходит активизация системы кроветворения

## КУДА ИДЁТ ТВОЯ КРОВЬ ПОСЛЕ ДОНАЦИИ?



## ХОЧЕШЬ СПАСТИ ЖИЗНЬ?

Приходи на станцию переливания крови регулярно!  
Минимальные интервалы между донациями:

	Кровь	Плазма	Тромбоциты	Лейкоциты
Кроводача	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
Плазмаферез	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>

Кровь можно сдавать не более:  
Женщины — 4 раза /год;  
Мужчины — 5 раз/год

Хочешь стать  
ответственным донором?  
Присоединяйся!  
[Волонтеры-медики.рф](http://volmedic.ru)

У тебя остались вопросы?  
Напиши нам! [@volmedic\\_donors](https://twitter.com/volmedic_donors)



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Волонтеры  
медики



Координационный центр  
по организации, развитию  
и пропаганде добровольного  
донорства крови



Национальный фонд  
развития здравоохранения



# СЛЕДУЙ ЗА МНОЙ!

## #ЯОТВЕТСТВЕННЫЙДОНОР

 Волонтеры  
медики

Ты твердо решил стать донором?

Ты хочешь, чтобы первая донация состоялась?



### КТО МОЖЕТ СТАТЬ ДОНОРОМ?

>18

старше  
18 лет

>50

вес тела  
не менее 50 кг




отсутствие  
противопоказаний  
к процедуре донации


### ПРИЧИНЫ ОТВОДОВ ОТ ДОНОРСТВА\*:


#### Абсолютные


- ВИЧ-инфекция
- сифилис
- вирусные гепатиты
- туберкулез
- болезни крови
- онкологические заболевания и др.


#### Временные

 снижение гемоглобина (Hb)  
до нормализации показателя

 нанесение татуировки, пирсинг,  
иглоукалывание  
1 год после процедуры

 удаление зуба  
10 дней

 ангина, грипп, ОРВИ  
1 мес после выздоровления

 менструация  
5 дней со дня окончания

 прием лекарственных средств:

- антибиотики  
2 недели после  
окончания приема
- анальгетики  
3 дня после  
окончания приема

\* с полным списком противопоказаний вы можете ознакомиться на сайте [yadonor.ru](http://yadonor.ru)



# Одна из самых частых причин отводов от донорства крови - это снижение гемоглобина



Во всем мире снижение гемоглобина диагностируется примерно у **25%** населения

**Гемоглобин (Hb)** – это белок, который содержится в эритроцитах и обладает способностью связывать кислород и транспортировать его в ткани.

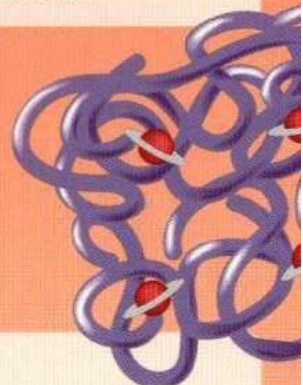
## НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ Hb:



120-140  
г/л



130-170  
г/л



**Анемия** - это состояние организма, характеризующееся **снижением Hb** в крови и/или снижением количества эритроцитов.

**Причинами анемии** часто становятся дефицит **железа, витамина B12 и фолиевой кислоты (B9)**

## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ?



регулярно проходить обследования и сдавать кровь на анализ



своевременно выявлять и лечить хронические заболевания



соблюдать режим сна и отдыха



поддерживать уровень физической активности



сбалансированно питаться

## ВОЗЬМИ ТАБЛИЦУ НА ЗАМЕТКУ

Продукты	Железо	B9	B12				
Говядина, нежирная свинина, печень	✓✓✓	✓✓✓	✓✓✓	Молочные продукты (молоко, сыр и т.д.)	✓	✓	✓
Яйца (желтки)	✓✓	✓✓	✓✓	Соевые бобы, шпинат, салатные листья	✓	✓✓	-
Рыба	✓✓	✓	✓✓	Злаки, хлеб	✓	✓✓	-
Морепродукты	✓	✓	✓✓✓	Сухофрукты	✓✓	✓	-
				Орехи (миндаль, кешью, фундук, арахис)	✓✓	✓	-

Хочешь стать ответственным донором?

**Присоединяйся!**

