Как подготовиться к донации?

* 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. 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 авокадо, свеклы, бананов.
* За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.
* Также за час до процедуры донации следует воздержаться от курения.
* Медики установили, что лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.
* Не следует планировать донацию после ночного дежурства или просто бессонной ночи.
* Не планируйте сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.
* При себе необходимо иметь оригинал паспорта.

Следование этим несложным правилам особенно важно при сдаче тромбоцитов или плазмы, их нарушение повлияет на качество заготавливаемых компонентов крови

Что касается самочувствия во время кроводачи, то у некоторых людей наблюдается легкое головокружение. Недомогание может быть незначительным понижением давления. Однако обычно организм здорового человека с этим легко справляется.

После совершения донации

* Непосредственно после сдачи крови посидите расслабленно в течение 10–15 минут.
* Если вы чувствуете головокружение или слабость, обратитесь к медперсоналу. Самый простой способ помочь себе: лечь на спину и поднять ноги выше головы, либо сесть и опустить голову между колен.
* Воздержитесь от курения в течение часа после донации.
* Не снимайте повязку в течение 3–4 часов, старайтесь, чтобы она не намокла.
* Избегайте в этот день тяжелых физических и спортивных нагрузок, подъем тяжестей, в т.ч. и сумок с покупками.
* Полноценно и регулярно питайтесь в течение двух суток после донации и выпивайте не менее двух литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай. Употребление алкоголя не рекомендуется.
* Ограничений по вождению автомобиля в день кроводачи нет. За руль мотоцикла можно садиться через 2 часа после донации.

Как часто можно сдавать кровь?

В целях безопасности донорства также важно соблюдать правила, установленные медиками. Так, мужчины могут сдавать кровь не более 5 раз в год, женщины — не более 4.

Учреждение службы крови оставляет за собой право увеличить данные интервалы в зависимости от потребностей медицинских организаций в тех или иных компонентах донорской крови. Узнать о действующей потребности Вы можете, обратившись в интересующее Вас [учреждение службы крови](https://yadonor.ru/donorstvo/gde-sdat/where/) или воспользовавшись [донорским светофором](https://yadonor.ru/donorstvo/gde-sdat/map-lights/).

Противопоказания к донорству

Стать донором может практически любой здоровый человек, если он старше 18 лет, не имеет противопоказаний к донорству, а его вес больше 50 кг.

С другой стороны, стать донором крови и ее компонентов может только Человек с большой буквы. Человек, который готов встать пораньше, потратить свое время, чтобы спасти чью-то жизнь.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

При каждом визите в учреждение Cлужбы крови потенциальный донор проходит бесплатное медицинское обследование, которое включает в себя приема врачом-трансфузиологом и предварительное лабораторное исследование.

При этом есть ряд противопоказаний к донорству: постоянных, то есть независящих от давности заболевания и результатов лечения, и временных — действующих лишь определенный срок.

[Постоянными](https://yadonor.ru/donorstvo/become/contraindications/#abs1) противопоказаниями является наличие таких серьезных заболеваний как инфекционные и паразитарные болезни, онкологические заболевания, болезни крови, а также ряд других состояний.

Возможно, Вы будете разочарованы тем, что не сможете совершить донацию при наличии абсолютных противопоказаний.  
Однако Служба крови надеется, что Вы поймете нашу главную задачу — обеспечение безопасности компонентов донорской крови для пациентов.

Наличие противопоказаний к донорству не означает, что Вы не можете внести свой вклад в развитие добровольного донорства крови!  
В разделе «[Волонтерам](https://yadonor.ru/donorstvo/join/volunteers/)» Вы можете узнать, как помочь Донорскому движению. Спасайте жизни вместе со Службой крови!

[Временные](https://yadonor.ru/donorstvo/become/contraindications/#abs2) противопоказания имеют различные сроки в зависимости от причины. Самыми распространенными запретами являются: нанесение татуировки, пирсинг или лечение иглоукалыванием (120 календарных дней), ангина, грипп, ОРВИ (30 календарных дней после выздоровления), период беременности и лактации (1 год после родов, 90 календарных дней после окончания лактации), прививки.

Перечень медицинских противопоказаний для сдачи крови и ее компонентов

(согласно Приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 28 октября 2020 г. №1166н «Об утверждении порядка прохождения донорами медицинского обследования и перечня медицинских противопоказаний (временных и постоянных) для сдачи крови и (или) ее компонентов и сроков отвода, которому подлежит лицо при наличии временных медицинских противопоказаний, от донорства крови и (или) ее компонентов»)

Постоянные медицинские противопоказания

1. Инфекционные и паразитарные болезни:

2. Злокачественные новообразования.

3. Болезни крови, кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм.

4. Болезни центральной нервной системы (органические нарушения).

5. Полное отсутствие слуха и (или) речи, и (или) зрения.

6. Психические расстройства и расстройства поведения в состоянии обострения и (или) представляющие опасность для больного и окружающих.

7. Психические расстройства и расстройства поведения, вызванные употреблением психоактивных веществ.

8. Болезни системы кровообращения:

9. Болезни органов дыхания:

10. Болезни органов пищеварения:

11. Болезни мочеполовой системы в стадии декомпенсации:

12. Болезни соединительной ткани, а также острый и (или) хронический остеомиелит.

13. Лучевая болезнь.

14. Болезни эндокринной системы в стадии декомпенсации.

15. Болезни глаза и его придаточного аппарата:

16. Болезни кожи и подкожной клетчатки:

17. Оперативные вмешательства (резекция, ампутация, удаление органа (желудок, почка, селезенка, яичники, матка и прочее)), трансплантация органов и тканей, повлекшие стойкую утрату трудоспособности (I и II группа инвалидности), ксенотрансплантация органов.

18. Стойкая утрата трудоспособности (I и II группа инвалидности).

19. Женский пол донора для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза.

20. Лица с повторными неспецифическими реакциями на маркеры вирусов иммунодефицита человека, гепатитов B и C и возбудителя сифилиса.

21. Лица с повторно выявленными аллоиммунными антителами к антигенам эритроцитов (за исключением доноров плазмы для производства лекарственных препаратов).

22. Лица с повторно выявленными экстраагглютининами анти-A1 (за исключением доноров плазмы для производства лекарственных препаратов).

Временные противопоказания

Наименования

Срок отвода от донорства

Масса тела менее 50 кг

До достижения массы тела 50 кг

Возраст младше 20 лет  
*для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза*

До достижения 20 лет

Масса тела менее 70 кг  
*для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза*

До достижения массы тела 70 кг

Гемоглобин менее 140 г/л  
*для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза*

До достижения уровня гемоглобина 140 г/л

Температура тела выше 37 °C

До нормализации температуры тела (37 °C и ниже)

Пульс - менее 55 ударов в минуту и более 95 ударов в минуту

До нормализации пульса от 55 до 95 ударов в минуту

Артериальное давление:  
систолическое менее 90 мм рт. ст. и более 149 мм рт. ст.;  
диастолическое - менее 60 мм рт. ст. и более 89 мм рт. ст.

До нормализации  
систолического давления: 90 - 149 мм рт. ст.;  
диастолического давления: 60 - 89 мм рт. ст.

Индекс массы тела

Менее 18,5 и более 40

Несовпадение результатов исследования группы крови AB0, резус-принадлежности, антигенов C, c, E, e, K с результатами исследования при предыдущей донации

До выполнения подтверждающего исследования

Трансфузия крови и (или) ее компонентов

120 календарных дней со дня трансфузии

Первичное выявление в образце крови донора аллоиммунных антител к антигенам эритроцитов

До подтверждения отсутствия в образце крови донора аллоиммунных антител к антигенам эритроцитов не ранее, чем через 180 календарных дней после первичного выявления

Оперативные вмешательства, в том числе искусственное прерывание беременности

120 календарных дней со дня оперативного вмешательства

Лечебные и косметические процедуры с нарушением кожного покрова (татуировки, пирсинг, иглоукалывание и иное)

120 календарных дней с момента окончания процедур

До подтверждения отсутствия маркеров вирусного гепатита B и (или) вирусного гепатита C, и (или) болезни, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция), и (или) на возбудителя сифилиса, но не ранее, чем через 120 календарных дней после получения сомнительного результата лабораторного исследования

120 календарных дней после прекращения последнего контакта

Сомнительный результат на маркеры вирусного гепатита B и (или) вирусного гепатита C, и (или) болезни, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция), и (или) на возбудителя сифилиса

До подтверждения отсутствия маркеров вирусного гепатита B и (или) вирусного гепатита C, и (или) болезни, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция), и (или) на возбудителя сифилиса, но не ранее, чем через 120 календарных дней после получения сомнительного результата лабораторного исследования

Перенесенные инфекционные заболевания:

Перенесенные инфекционные и паразитарные заболевания, не указанные в перечне постоянных и временных противопоказаний

120 календарных дней после выздоровления

Острые или хронические воспалительные процессы в стадии обострения независимо от локализации

30 календарных дней после купирования острого периода

Обострение язвы желудка и (или) двенадцатиперстной кишки

1 год с момента купирования острого периода

Болезни почек, не указанные в пункте 12 перечня постоянных противопоказаний

1 год с момента купирования острого периода

Аллергические заболевания в стадии обострения

60 календарных дней после купирования острого периода

Период беременности, лактации

1 год после родов, 90 календарных дней после окончания лактации

Вакцинация:

Прием лекарственных препаратов:

Прием алкоголя

48 часов

Отклонение пределов состава и биохимических показателей периферической крови

Гемотрансмиссивные заболевания — инфекционные заболевания, возбудитель которых может передаваться с донорской кровью или ее компонентами.

Трансфузия — (от латинского tranfusio — «переливание») — операция по переливанию компонентов или препаратов донорской крови реципиенту.