

**Как стать донором?**

**1. Кому можно сдавать кровь и ее компоненты?**

В соответствии с частью первой статьи 19 [Закона Республики Беларусь от 30 ноября 2010 года «О донорстве крови и ее компонентов»](http://blood.by/sites/default/files/zakon_o_donorstve_krovi_i_ee_komponentov_0.docx) в государственном учреждении «Республиканский научно-практический центр трансфузиологии и медицинских биотехнологий» (далее – Центр) сдать кровь, ее компоненты могут граждане Республики Беларусь, а также иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие в Республике Беларусь, в возрасте от восемнадцати до шестидесяти лет, обладающие полной дееспособностью, не страдающие заболеваниями и не находящиеся в состояниях, при которых сдача крови, ее компонентов противопоказана.
Врачебно-консультационной комиссией Центра может быть принято решение о допуске к выполнению донорской функции лиц в возрасте старше шестидесяти лет в следующих исключительных случаях:
при наличии у донора крови и ее компонентов (далее − донор) резус-отрицательной принадлежности всех групп крови;
при недостающем количестве донаций (не более 3-5 донаций крови или 10-15 донаций компонентов крови) до получения донором нагрудного знака отличия Министерства здравоохранения Республики Беларусь «Ганаровы донар Рэспублiкi Беларусь».

**Важно!!!**
**Доноры плазмы и тромбоцитов методами автоматического плазмафереза и тромбоцитафереза должны иметь хорошо выраженные локтевые вены и предшествующий опыт донорства крови, ее компонентов, включающий не менее двух донаций крови и (или) одной донации плазмы методом мануального плазмафереза.**

**2. Что при себе иметь?**

Перед началом проведения медицинского осмотра донор для регистрации представляет в Центр следующие документы:
**паспорт гражданина Республики Беларусь или иной**[**документ удостоверяющий личность**](http://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=P30800294)**;**
**военный билет (для военнообязанных перед первой донацией крови и ее компонентов), в случаях, установленных законодательством - удостоврение призывника;
фотографию 3х4 см (перед первой донацией крови и ее компонентов);**
**выписку из медицинских документов** на бумажном и (или) электронном носителе, выданную амбулаторно-поликлинической организацией здравоохранения по месту жительства (месту пребывания), а при наличии ведомственных организаций здравоохранения – по месту работы (учебы, службы) – перед первой донацией крови и ее компонентов, а в дальнейшем – 1 раз в 6 месяцев;
**результаты флюорографического (рентгенологического) исследования органов грудной клетки** – перед первой донацией крови и ее компонентов, а в дальнейшем – 1 раз в 12 месяцев (сведения фиксируются в выписке из медицинских документов);
**результаты осмотра врачом-гинекологом (для женщин)** – перед первой донацией крови и ее компонентов, а в дальнейшем – 1 раз в 6 месяцев (сведения фиксируются в выписке из медицинских документов);
**результаты ЭКГ исследования** − перед первой донацией методом автоматического плазмафереза и тромбоцитафереза, а в дальнейшем 1 раз в 6 месяцев.

**Важно!!!
В случае если донор в рамках диспансеризации, медицинского обследования или с иной целью в течение установленного срока прошел флюорографическое (рентгенологическое) исследование органов грудной клетки и осмотр врача-гинеколога (для женщин), а также при наличии письменного согласия донора, выписка из медицинских документов может быть запрошена Центром из амбулаторно-поликлинической организации здравоохранения самостоятельно в ходе предварительной записи.**

**3. Как подготовиться к сдаче крови и ее компонентов?**

При подготовке к сдаче крови и ее компонентов необходимо соблюдать следующие простые правила:

* вести здоровый образ жизни, соблюдать правила личной и общественной гигиены;
* избегать случайных половых связей, которые могут повлечь за собой заболевание вирусными инфекциями, передающимися половым путем (вирусный гепатит В, вирусный гепатит С, другие вирусные гепатиты с парентеральным механизмом передачи, сифилис, ВИЧ (СПИД));
* избегать таких косметических манипуляций как тату, пирсинг, импланты, шрамирование, сплит языка и др. или воздержаться от выполнения донорской функции на 6 месяцев от даты проведения последней манипуляции;
* не приходить на донацию при наличии признаков недомогания (насморк, кашель, головная боль, боль в горле, повышение или понижение артериального давления), наличии острых и (или) обострении хронических заболеваний, во время приема лекарственных средств (в т.ч. с профилактической целью), а также в состоянии переутомления (после чрезмерных физических нагрузок, работы в ночное время суток и пр.);
* не планировать донацию непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, во время интенсивного периода работы, перед работой в горячих цехах и в ночное время суток;
* накануне и в день донации исключить из рациона питания жирную, жареную, острую, копченую пищу, молочные продукты, яйца, масло, бананы, цитрусовые, орехи;
* утром в день донации «легко» позавтракать (сладкий чай, варенье, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, рыба, приготовленная на пару, соки, морсы, компоты, минеральная вода, овощи, фрукты (за исключением цитрусовых и бананов)). «На голодный желудок» проходить процедуру донации не рекомендуется;
* за 10 дней до донации воздержаться от приема антибиотиков, за 5 дней – салицилатов и аналгетиков, за двое суток – от употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков и пива, за два часа – от курения;
* донорам крови и ее компонентов категорически запрещается употребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ.

**4. Какая минимальная масса тела, при которой возможна сдача крови и ее компонентов?**

**В соответствии с пунктом 13 постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 19.05.2011 г. № 37 объем донации крови не должен превышать 13% объема циркулирующей крови (7-7,2% от массы тела донора), при этом доза стандартной кроводачи составляет 450 мл ± 50 мл (без учета антикоагулянта), а объем крови, используемой для клинических исследований, не должен превышать 40 мл.**

**5. Какой перечень заболеваний и состояний, при которых сдача крови и ее компонентов противопоказана?**

 Подробнее о заболеваниях и состояниях, при которых сдача крови и ее компонентов противопоказана, можно узнать на <http://blood.by/donoram/kak-stat-donorom>

**Важно!!!
Минимальные интервалы между донациями крови составляют не менее 60 календарных дней, после каждой 5-ой донации – не менее 90 календарных дней, между донациями компонентов крови (плазмы, тромбоцитов) – не менее 14 календарных дней, между донацией компонентов крови (плазмы, тромбоцитов) и донацией крови – не менее 30 календарных дней.
Максимальный объем забора компонентов крови суммарно в течение календарного года не может превышать 20 л.**

**Куцко Е.К. – зав. поликлиники Дятловской ЦРБ**

