



Здоров как донор

Если вы планируете стать донором, перед тем, как выбрать отделение переливания, ознакомьтесь с чек-листом здоровья донора. Это список правил, рекомендаций по питанию, а также временных и постоянных медицинских отводов от донорства, о которых должен знать каждый новый донор. Кроме того, чек-лист может прояснить, что только здоровый человек может стать донором для тех, кому донорская кровь жизненно необходима, и сэкономит время, в случае, если вы поймете, что в списке есть противопоказание, которое относится к вам. Внимание: чек-лист - это ознакомительный тест для будущих доноров, основанный на приказе Министерства здравоохранения РФ 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 показаний, от донорства крови и (или) ее компонентов». Чек-лист содержит основные возможные причины для отвода, но НЕ ВСЕ. С полным списком противопоказаний можно ознакомиться в приказе Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н. Будьте здоровы и оставайтесь донорами!

Основные

Я старше 18 лет

По закону, только дееспособный совершеннолетний гражданин может быть донором
Федеральный закон "О донорстве крови и ее компонентов" от 20.07.2012 N 125-ФЗ

Я гражданин Российской Федерации / иностранный гражданин с регистрацией в РФ от 1 года

Донором вправе быть дееспособное лицо, являющееся гражданином Российской Федерации либо проживающим на территории Российской Федерации на законных основаниях не менее одного года иностранным гражданином или лицом без гражданства *Федеральный закон "О донорстве крови и ее компонентов" от 20.07.2012*

Мой вес больше 50 кг

Масса тела донора должна быть не менее 50 кг. Индекс массы тела более 18,5 и менее 40 *Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

Рекомендации по питанию

Я сдаю кровь НЕ натощак, я позавтракал перед донацией

Миф о том, что донорскую кровь нужно сдавать натощак, пошел из-за рекомендаций перед сдачей анализов крови. Однако перед сдачей донорской крови рекомендуется на завтрак пить сладкий чай с вареньем, свежевыжатые соки, морсы, компоты, минеральную воду без газа и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты.

Я не ел жирную, копченую, соленую, жареную, консервированную пищу в течение 2 дней до кроводачи

Соблюдение простых рекомендаций по режиму питания очень важно, так как после употребления донором «нежелательных» продуктов становится труднее произвести качественное обследование крови. Даже самый маленький кусочек сыра, кофе с молоком или сливками, бутерброд с 5 граммами сливочного масла, обезжиренный йогурт, банан или одно яйцо повлияют на анализ крови.

Я не ел молочные продукты, яйца и масло в течение 2 дней до кроводачи.

Эти продукты также могут повлиять на качество крови.

Я не пил алкоголь в течение 2 дней до кроводачи

Я не курил за 2 часа до донации

Курение в первую очередь влияет на то, как донор переносит кроводачу. Рекомендуется отказаться от курения за 2 часа до и 2 часа после донации.

Временные противопоказания

Я не сдавал цельную кровь больше 60 дней

*Интервал между донациями цельной крови должен составлять 60 календарных дней**

**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

- Я не принимал аспирин, анальгин и лекарства, содержащие аспирин и анальгетики за 3 дня до донации

**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

- Я не сдаю кровь после тяжелого дня или ночного дежурства
Это фактор может повлиять на ваше самочувствие во время и после донации.

- У меня не было операций за последние 4 месяца

**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

- У меня нет свежих татуировок, пирсинга, я не проходит процедуру иглоукалывания и другие лечебные и косметические процедуры с нарушением кожного покрова за последние 4 месяца

**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

- Я не болел ангиной, гриппом, ОРВ, коронавирусной инфекцией за последний месяц

Если вы переболели вышеназванными заболеваниями, с момента полного выздоровления должно пройти не меньше 30 календарных дней *Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

- Я не проходил вакцинацию против вирусного гепатита В, коронавирусной инфекции в течение 30 дней

**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

- У меня не было обострения язвы желудка и (или) двенадцатиперстной кишки за 1 год

**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

- У меня не было аллергии в стадии обострения в последние 2 месяца

**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

Я не принимал антибиотики за 2 недели до донации

**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

Я не беременна (1 год после родов) и не кормлю ребенка грудным молоком (90 дней после окончания лактации)

**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

Постоянные противопоказания

Я хорошо вижу без очков и контактных линз (миопия до -6 диоптрий)

При высокой степени миопии изменяется анатомия глазного яблока. Глазное яблоко растянуто, оболочки его истончены, что приводит к обеднению кровотока и нарушению трофики тканей. Во время донации донор теряет за 10 минут 450 мл крови, указанная кровопотеря может стать причиной острого нарушения кровоснабжения сосудов сетчатки и ухудшения зрения. Поэтому миопия зрения выше 6 диоптрий является абсолютным (постоянным) противопоказанием к донорству *Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

Я не болею ВИЧ-инфекцией, вирусами гепатита В и С, сифилисом, врожденным или приобретенным туберкулезом

**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

У меня нет злокачественных новообразований (о которых мне известно)

**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

Полное отсутствие слуха и (или) речи, и (или) зрения - это не про меня

**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

У меня нет психических расстройств

**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

У меня нет порока сердца (врожденного / приобретенного)

**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

Я не болел бронхиальной астмой, эмфиземой

**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

У меня нет псориаза, экземы

**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

Мне не удаляли органы

**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н*

Судя по количеству пунктов чек-листа (и это далеко не все), будущему донору должно быть понятно, что только абсолютно здоровый человек может быть донором крови и спасать таким образом жизни. Это обусловлено тем, что здоровье самого донора стоит на первом месте. И хотя донорство крови - это добровольный, анонимный и безвозмездный акт, в первую очередь, он должен быть ОТВЕТСТВЕННЫМ. Если у вас возникли вопросы (в том числе, медицинского характера), вы всегда можете связаться с нами. Электронная почта: info@fonddonorov.ru Сайт: fonddonorov.ru Сообщество в ВКонтakte: <https://vk.com/fonddonorov> «Фонд Доноров» является ведущим общественным донорским проектом и обладателем всех самых престижных наград за развитие донорства крови в Российской Федерации, включая медаль «За содействие донорскому движению» - высшую государственную награду Министерства здравоохранения Российской Федерации и Федерального медико-биологического агентства, а также хрустальное сердце национальной Премии «СоУчастие» 2013 года в номинации «Может только человек», премии 2014 года в номинации «Равнодушных нет», первой премии 2016 года в номинации «Донорство крови - Году кино» и диплома в номинации «Во имя жизни» за оказание реальной и действенной помощи больным — детям и взрослым.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?