

ПАМЯТКА ДОНОРУ, СДАЮЩЕМУ КОМПОНЕНТЫ КРОВИ

ЧТО ТАКОЕ ПЛАЗМАФЕРЕЗ?

Плазмаферез – это современная процедура, в ходе которой происходит удаления плазмы крови через фильтрацию крови. *Длительность процедуры составляет около 40 минут.* После процедуры плазмафереза исходный состав плазмы восстанавливается у донора в течение суток (при кроводаче в течение 30 суток). Клеточный состав крови остается неизменным, что позволяет прийти донору для проведения **повторной процедуры плазмафереза через 14 дней.**

Из плазмы, полученной методом плазмафереза, производятся высокоэффективные препараты для лечения больных.

ЧТО ТАКОЕ ТРОМБОЦИТАФЕРЕЗ?

Тромбоцитаферез – это современная процедура, в ходе которой из донорской крови выделяются только тромбоциты (самые маленькие элементы крови, обеспечивающие её свёртываемость), а остальные компоненты крови возвращаются донору. *Длительность процедуры составляет около 1,5 часов.* Клеточный состав крови остается неизменным, что позволяет прийти донору для проведения **повторной процедуры тромбоцитафереза через 14 дней.**

Переливание донорских *тромбоцитов* зачастую необходимо для *поддержания свертываемости* крови у пациентов, которых лечат от *острого лейкоза* и для людей со *смертельно опасным кровотечением.*

- ❖ **Донором** плазмы или тромбоцитов может стать любой человек, достигший **18 лет**
- ❖ **Вес** потенциального донора должен быть **более 60 кг**
- ❖ **Длительность** процедуры сдачи плазмы **около 40 минут**
- ❖ **Длительность** процедуры сдачи тромбоцитов **около 1,5 часов**
- ❖ **Интервал** между плазмадачами – **14 дней**
- ❖ **Плазму** можно сдавать **до 20 раз в год**
- ❖ **Интервал** между сдачами тромбоцитов – **14 дней**
- ❖ **Тромбоциты** можно сдавать **до 10 раз в год**
- ❖ Чтобы стать донором плазмы, необходимо **2 раза сдать кровь**
- ❖ Чтобы стать донором тромбоцитов, необходимо **2 раза сдать плазму**

ЧТО НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ В ДЕНЬ СДАЧИ ПЛАЗМЫ ИЛИ ТРОМБОЦИТОВ?

1. **Паспорт, с пропиской** в г. Саратове или в Саратовской области. Если **нет прописки** в г. Саратове и Саратовской области, необходимо наличие **регистрации** по месту пребывания в г. Саратове и Саратовской области (на момент сдачи крови она должна быть действительна ещё в течение 6 месяцев). **Исключение:** военнослужащие при себе должны иметь военный билет или удостоверение, а студенты при себе должны иметь студенческий билет.
2. **СНИЛС.**
3. Результат **флюорографического обследования** (действителен в течение года).
4. **Раз в год** донор плазмы и тромбоцитов должен приносить в Центр Крови следующие документы (анализы):
 - **общий анализ мочи;**
 - **электрокардиографическое исследование;**
 - **справка от гинеколога (для женщин);**
 - **флюорографического обследование.**
5. **Раз в 6 месяцев** донор плазмы и тромбоцитов должен предоставлять справку от терапевта о перенесенных заболеваниях.

Медицинское обследование донора и выдача справок о состоянии его здоровья производятся в поликлинике по месту жительства или учёбы **БЕСПЛАТНО** (Ст. 8 Закон РФ «О донорстве крови и её компонентов»).

Направления на мед. осмотр *выдаются в регистратуре Центра Крови.*

Не забудьте бутылку 0,5 л воды.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПЕРЕД СДАЧЕЙ ПЛАЗМЫ ИЛИ ТРОМБОЦИТОВ?

Воздержаться от употребления алкоголя за 3 дня до процедуры. *Воздержаться от употребления аспирина, анальгина и лекарств, содержащих аспирин и анальгетики, за 3 дня до процедуры. Исключить* из рациона жирную, жареную, острую, копченую пищу, картофель, рис, бобы, колбасные изделия, сыры, грибы, консервы, майонез, молочные продукты, яйца, масло (сливочное и растительное и пр.), семечки, орехи, «красящие» продукты (зелень, свекла, черная смородина, вишня и т.п.), кофе *за 3 дня до процедуры.* Воздержаться от курения за 1 час до процедуры. *Обязательно выспаться.*

За 3 дня до сдачи крови необходимо кушать только *отварные продукты: нежирное мясо, курица, рыба; крупы, макароны и каши на воде – без масла, лёгкие постные супы. Важно* пить *много жидкости:* воду, чай, компот, минеральная вода.

КАК ПИТАТЬСЯ В ДЕНЬ СДАЧИ ПЛАЗМЫ ИЛИ ТРОМБОЦИТОВ?

Рекомендуется сладкий чай, вода, каши на воде, макароны без всего, хлеб, булочки, печенье, сухари, сушки.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ СДАЧИ ПЛАЗМЫ ИЛИ ТРОМБОЦИТОВ?

Посидите 10-15 минут. Если Вы почувствовали себя плохо – *немедленно* обратитесь к мед.персоналу. Примите горизонтальное положение, поднимите ноги или согните в коленях, либо сядьте и опустите голову между коленей.

Воздержитесь от курения в течении 1 часа после донации. Не снимайте и не мочите повязку в течении 4 часов после донации. Исключите любые физические нагрузки в день сдачи плазмы. Воздержитесь от употребления алкоголя в течении суток с момента кроводачи. Старайтесь *обильно и регулярно питаться* и употреблять повышенное количество жидкости в течение 2 суток после донации. Прививки разрешаются не ранее, чем через 10 суток после донации.

КАК ДОЛЖЕН ПИТАТЬСЯ ДОНОР В ДНИ ПОСЛЕ СДАЧИ ПЛАЗМЫ ИЛИ ТРОМБОЦИТОВ? (ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ТРЁХ ДНЕЙ ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ПЛАЗМЫ ИЛИ ТРОМБОЦИТОВ)

Донору плазмы и тромбоцитов необходимо употреблять в пищу продукты, богатые белками: мясо (предпочтительно говядину), морскую рыбу, творог, сыр, соевые и кисломолочные продукты, фасоль, горох, соя, чечевица, кукуруза. Донору плазмы и тромбоцитов необходимо употреблять в пищу продукты, богатые железом: гречка, чечевица, петрушка, шпинат, яблоки, гранаты. Донору плазмы и тромбоцитов необходимо употреблять в пищу продукты, богатые кальцием: яйца, кунжут. Регулярным донорам тромбоцитов рекомендуем принимать кальцийсодержащие витамины.

КАК СТАТЬ ПОЧЁТНЫМ ДОНОРОМ РОССИИ?

- ❖ Сдать плазму **60 раз**
- ❖ Сдать кровь **25 раз и более + добрать до 40** плазмой
- ❖ Сдать кровь **менее 25 раз + добрать до 60** плазмой
- ❖ Интервал между плазмадачами – **14 дней**
- ❖ Плазму можно сдавать **до 20 раз в год**
- ❖ Сдача тромбоцитов приравнивается к сдаче крови

КАКИЕ ЛЬГОТЫ ПОЛАГАЮТСЯ ПОЧЁТНЫМ ДОНОРАМ?

- Внеочередное лечение в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения
- Предоставление **ежегодного оплачиваемого отпуска в удобное для донора время**

➤ Ежегодная денежная выплата
➤ Первоочередное приобретение по месту учёбы, работы **льготных путевок для санаторно-курортного лечения**

➤ **Статья 186 Трудового кодекса РФ – в день сдачи крови и её компонентов, а также в день, связанный с этим медицинским обследованием, работник освобождается от работы.**

➤ **По соглашению с работодателем**, если работник в день сдачи крови и её компонентов вышел на работу (исключение – тяжёлый труд и вредные условия труда), то ему предоставляется **другой день отдыха**, по его желанию.

➤ После сдачи крови и её компонентов работнику предоставляется **дополнительный день отдыха**, который по желанию работника, может быть присоединён к ежегодному оплачиваемому отпуску или использован в другое время, в течение года после сдачи крови и её компонентов (*Часть в ред. Федерального закона от 30 июня 2006 г. № 90-ФЗ*).

➤ При сдаче крови и её компонентов, работодатель **сохраняет** за работником его **средний заработок за дни сдачи** и предоставленные в связи с этим **дни отдыха** (*Часть в ред. Федерального закона от 22 августа 2004 г. № 122-ФЗ*)

ОЧЕНЬ ВАЖНО!

*После плазмафереза плазма крови закладывается на **6 месяцев на карантинизацию**, её **не выдают в лечебные учреждения**.*

Доноры, регулярно сдающие кровь и её компоненты, находятся под постоянным врачебным контролем, их компоненты крови будут отпускаться в лечебные учреждения.

*Если по каким-то причинам Вы **более 6 месяцев не посещали** Центр Крови для плановой кроводачи, если Вы в дальнейшем вообще **не планируете** больше **сдавать кровь**, то, пожалуйста, **придите просто на обследования**, чтобы компоненты крови были **сняты с карантинизации и выданы в лечебные учреждения**.*

*Затраты Вашего времени будут невелики, но карантинизированные компоненты крови, которые крайне необходимые для родильных домов и детских учреждений будут **вовремя** выданы в лечебные учреждения.*

МЫ ЖДЁМ ВАС

- 1. Саратовская областная станция переливания крови (СОСПК)**, г. Саратов, ул. Гвардейская, д. 27, телефон: (8452) 74-28-36
- 2. Отдел заготовки крови и её компонентов в г. Балашов**, ул. Шоссейная, д. 9 «А», телефон: (84545) 5-01-44
- 3. Отдел заготовки крови и её компонентов в г. Вольск**, ул. Львова роща, д.1, телефон: (84593) 5-17-40
- 4. Отдел заготовки крови и её компонентов в г. Балаково**, ул. Минская, д.65, телефон: (8453) 62-15-60; (8453) 62-31-61
- 5. Отдел заготовки крови и её компонентов в г. Энгельс**, ул. Весенняя, д.8, телефон: (8453) 76-17-37