



Москва –
добрый город



Национальный фонд
развития донорства крови



Координационный центр
по организации, развитию
и пропаганде добровольного
донорства крови



ЦЕНТР КРОВИ
СММА РОССИИ

Как укрепить
здоровье
между
донациями?

Как
защитить себя
от болезней?

Что
приготовить
вкусного
и полезного
донору?

Здоровье донора

#московскийдонор
#москвадобрыйгород
#ядонор
#НФРЗ
#здоровкакдонор
#правильноепитание
#донорутожевкусно

spasibodonor.ru
nfrz.ru
donorcenter.ru
info@nfrz.ru
bit.ly/nfrzsocnet

Содержание

1. Кто может стать донором	4
2. Правила подготовки к донации	5
3. Питание перед донацией	6
4. Правила поведения после донации	8
5. Питание после донации	9
6. Сохранение здоровья доноров между донациями.....	10
7. Питание донора в период между сдачей крови и ее компонентов	11
8. Интервалы между донациями крови и ее компонентов	13
9. Преимущества регулярного донорства	14
10. Социально опасные заболевания: профилактика и маршрутизация.....	15

Кто может стать донором

18+

18+ лет

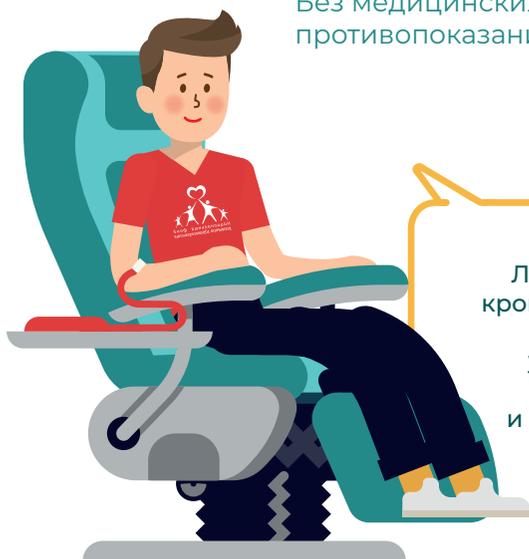


50+ кг

Гражданин РФ или
иностранец, проживающий в РФ
более 1 года

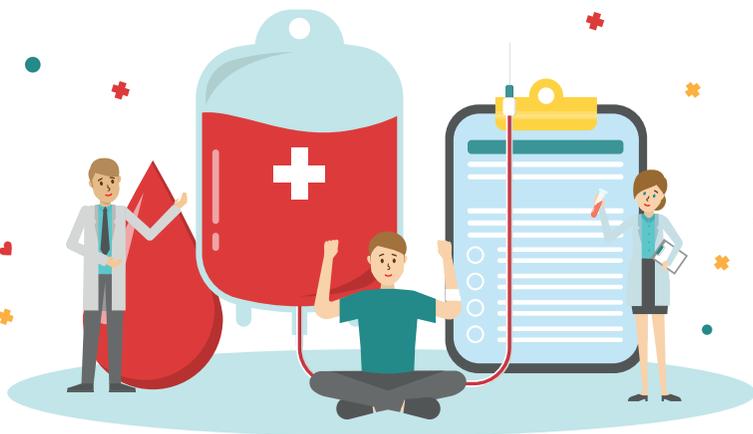


Без медицинских
противопоказаний



Люди, дарящие свою
кровь, – это добровольцы,
которые вносят
уникальный вклад
в здоровье
и продолжительность
жизни

Правила подготовки к донации



ВСЕГДА

планируйте донации
в соответствии
с потребностями
Службы крови



ВСЕГДА

ведите здоровый
образ жизни



за 24 часа

не употребляйте жирную,
острую и копченую пищу,
молочные продукты
и яйца, спортивные
коктейли



за 48 часов

воздержитесь
от употребления
алкоголя



за 72 часа

не принимайте
лекарства



утром

перед сдачей обязательно
правильно позавтракайте



за 1 час

воздержитесь
от курения



за 5-10 минут

выпейте
сладкий чай

Питание перед донацией

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



За 24 часа до сдачи крови нужно включить в свой рацион следующие продукты:



- ▶ овощи в любом виде, кроме жареных — можно свежие, вареные и запеченные (за исключением свеклы)
- ▶ каши на воде без масла, отварные макароны без масла
- ▶ фрукты, за исключением любых цитрусовых, бананов, фиников и авокадо
- ▶ хлеб разных сортов и сдобу
- ▶ отварные или на пару нежирную рыбу, мясо
- ▶ морсы и компоты, а также сладкий чай

Из сладостей разрешаются варенье и джемы домашнего приготовления, так что скажите шоколадкам "НЕТ"! Мед лучше тоже исключить.

За сутки до донации рекомендуется исключить из питания следующие продукты:

- ▶ любые жареные, копченые и острые блюда
- ▶ специи
- ▶ молочные продукты, в том числе сыры, йогурты, кефир и сливочное масло
- ▶ яйца
- ▶ сосиски и колбасные изделия
- ▶ чернику, бананы, финики
- ▶ сладкие газированные напитки и соки из магазина
- ▶ алкоголь и энергетики (не рекомендуются донорам в принципе)
- ▶ любые продукты с высоким содержанием красителей, консервантов и усилителей вкуса: например, чипсы и сухарики, кетчуп, майонез и другие магазинные соусы
- ▶ соленья и маринады
- ▶ орехи, семечки и халву из-за высокого содержания жира



1 Овсяный детокс
овсяный пудинг
с сухофруктами +
а-ля смузи
на овсяном киселе
с проростками



**ПРИМЕРЫ
ДЛЯ РАЦИОНА
ДОНОРА**

**В период перед
донацией**



**2 Каша из киноа
с карамелизированным
яблоком и малиной**

киноа, вода, яблоко, малина,
сахар, корица, мята,
сахарная пудра

3 Каша пшенная с тыквой
пшенная крупа, вода,
тыква, корица, сахар,
соль, мята, сахарная
пудра



4 Блинчики с медом
тесто для блинчиков
(на воде), мед, сахарная
пудра, мята, тархун.

Жарить блинчики на сухой
сковороде без масла.



1 Видеорецепт –
на нашем Youtube-канале
и в Instagram-TV!

 YouTube



 IGTV



Правила поведения после донации



5-10 минут

расслабьтесь и посидите.
Если почувствовали
головокружение,
обратитесь к медперсоналу
учреждения Службы крови



1 час

воздержитесь
от курения



2 часа

воздержитесь
от вождения мотоцикла
(на автомобиль
ограничений нет)



3-4 часа

не снимайте
и не увлажняйте
повязку



24 часа

избегайте физических
нагрузок,
не употребляйте
алкоголь



48 часов

обильно и регулярно
питайтесь,
употребляйте больше
жидкости



10 суток

не делайте
никаких
прививок



Питание после донации

ПРИМЕРЫ ДЛЯ РАЦИОНА ДОНОРА

в период после
донации



1 Кролик, тушенный с сухофруктами, с гречкой и пюре из цветной капусты

кролик, чернослив, курага, лук репчатый, гречневая крупа, цветная капуста, зелень, масло растительное

2 Суп из чечевицы с индейкой + салат из свежих огурцов, редиса и зеленого лука со сметаной



3 Сибас с зеленой чечевицей, нутом и макаронными изделиями

рыба сибас, зеленая чечевица, горох нут, макаронные изделия, зеленый лук, подпеченные помидоры, базилик свежий, масло оливковое

2 Видеорецепт –
на нашем Youtube-канале
и в Instagram-TV!

 YouTube



 IGTV



Сохранение здоровья между донациями



Чтобы быть регулярным донором, необходимо вести здоровый образ жизни. И вот несколько важных пунктов для поддержания своего организма в тонусе:



7 часов
минимальное
рекомендуемое
время сна в день



2,5 часа
в неделю нужно
уделять спорту



2 литра воды
нужно выпивать
в сутки



7 часов
в неделю нужно уделять
прогулкам на свежем
воздухе



28 дней
требуется для выработки
полезной привычки
(например, физзарядка,
скандинавская ходьба и т. п.)



2000 калорий
средняя дневная
норма для донора
крови и/или
ее компонентов



120/80
контроль давления
уменьшает риск
развитие заболеваний
сосудов и сердца



1 раз в год
необходимо проходить
диспансеризацию



бесконечное
количество улыбок
в день, чтобы
быть счастливым

Питание донора в период между сдачей крови и ее компонентов

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В периоды между сдачей крови доноры должны придерживаться принципов здорового питания, которое обеспечивает скорейшее восстановление организма донора.

Питание должно быть разнообразным, включать продукты животного и растительного происхождения, которые содержат различные полезные вещества.



► Полноценные белки, витамины А, D, группы В, кальций, медь, железо, цинк – в продуктах животного происхождения:

а) мясо и рыба, являющиеся хорошими источниками белка, легкоусвояемого железа и витамина В₁₂;

б) очень хорошим источником железа является печень. Молочные продукты необходимы как прекрасный источник белка, витамина В₂ и кальция.

► Растительный белок, ПНЖК, витамины (С, Р, К, фолат, В₆, каротиноиды), минеральные вещества (калий, кальций и магний), пищевые волокна, а также ряд биологически активных веществ (фитостерины, флавоноиды и др.) – в продуктах растительного происхождения:

а) продукты из зерновых (хлеб, каши, макароны);

б) овощи и фрукты, которые содержат аскорбиновую и другие органические кислоты, способствующие усвоению железа;

в) при выборе напитков предпочтение следует отдавать минеральной воде, сокам с мякотью, отварам, морсам, квасу – они не только утоляют жажду, но и обеспечивают организм минеральными веществами.



ПРИМЕРЫ
ДЛЯ РАЦИОНА
ДОНОРА
в период
между
донациями

1 Тост с тушеной фасолью
хлеб пшеничный,
фасоль белая,
помидор, лук
репчатый, соль,
сахар, перец, зелень,
зеленый лук



2 Чечевичный крем-суп с булгуром
бульон овощной, чечевица
красная, булгур, лук
репчатый, помидор, мята

3 Печеная груша с изюмом и черносливом
груша, изюм, чернослив,
мед, корица, мята



4 Салат из отварной куриной грудки, авокадо и хрустящего тоста
грудка куриная, авокадо,
фризе, тыквенные
семечки, тост, заправка
из зернистой горчицы



5 Морской окунь с томатами и кинзой с запеченным картофелем



Больше о питании донора -
в уникальной книге рецептов

bit.ly/donoruvkusno2020



#ДОНОРУ
ТОЖЕ
ВКУСНО

5 Видорецепт –
на нашем Youtube-канале
и в Instagram-TV!

YouTube



IGTV



Интервалы между донациями крови и ее компонентов

Цельную кровь разрешается сдавать



женщинам не более **4 раз в год**



мужчинам не более **5 раз в год**



интервалы между кроводачами не менее **60 дней**

Учреждения Службы крови имеют право устанавливать увеличенный интервал между донациями в целях сохранения здоровья доноров и рационального распределения донорских потоков, в соответствии с потребностями лечебного учреждения

14 – 60 дней

Интервалы между донациями цельной крови, компонентов крови и комбинациями этих донаций составляют в целом от 14 до 60 дней в зависимости от вида предыдущей донации.

12 л плазмы

При донорстве плазмы разрешается сдавать в сумме не более 12 л плазмы в год.

	цельная кровь	плазма	тромбоциты	лейкоциты (гранулоциты)
 цельная кровь	60 дней	30 дней	30 дней	30 дней
плазма	14 дней	14 дней	14 дней	14 дней
тромбоциты	14 дней	14 дней	14 дней	14 дней
лейкоциты (гранулоциты)	30 дней	14 дней	14 дней	30 дней

Длительность интервалов определена приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 14 сентября 2001 г. №364 «Об утверждении порядка медицинского обследования донора крови и ее компонентов»

Преимущества регулярного донорства



регулярный донор

реже страдает
сердечно-сосудистыми
заболеваниями

легче переносит
кровопотерю

в среднем живет
на 5 лет дольше



- ▶ Донорство позволяет продлить жизнь и дольше быть активным
- ▶ Благодаря донорству клетки крови регулярно обновляются
- ▶ У кадровых доноров значительно снижается частота сердечно-сосудистых заболеваний, в частности – инсультов
- ▶ Регулярный донор постоянно помогает спасти жизнь и улучшить здоровье людей

Социально опасные заболевания: профилактика и маршрутизация

Одно из преимуществ донорства крови и ее компонентов – возможность регулярно проверять свое здоровье, проходя обследование перед донацией.

Однако донорство – это большая ответственность, ведь здоровье донора – это здоровье реципиента. При обследованиях перед донацией, а также в ходе обязательной ежегодной донорской диспансеризации большое внимание необходимо уделять результатам обследований, связанных с социально опасными заболеваниями – значимыми для общественного здоровья и представляющими опасность для окружающих. Часть из них можно определить уже по анализу крови донора.



Служба крови строго следит за безопасностью донорской крови и ее компонентов, при этом карантинизация плазмы – одна из мер обеспечения этой безопасности, которая позволяет выявить у доноров некоторые социально значимые и/или представляющие опасность для окружающих заболевания.



После донации кровь донора исследуется на ряд маркеров:

- ▶ инфекционных заболеваний: гепатитов В и С, ВИЧ, сифилиса;
- ▶ биохимических и иммунологических: уровень активности ферментов печени, белковые фракции, антитела различного генеза



Также проводятся углубленные исследования группы крови и определение резус-принадлежности и фенотипа. Естественный уровень выбраковки по результатам таких исследований – 5-7 процентов.



Иногда первичные доноры узнают том, что они носители какого-то вируса, только после обследования в учреждении Службы крови.

Ст. 43 федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»

Гражданам, страдающим социально значимыми заболеваниями, и гражданам, страдающим заболеваниями, представляющими опасность для окружающих, оказывается медицинская помощь и обеспечивается диспансерное наблюдение в соответствующих медицинских организациях.



Перечень социально значимых заболеваний и заболеваний, представляющий опасность для окружающих, определен постановлением правительства РФ (в том числе согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения).

Социально значимые заболевания	Заболевания, представляющие опасность для окружающих
<ul style="list-style-type: none">▶ туберкулез▶ инфекции, передающиеся преимущественно половым путем▶ гепатит В▶ гепатит С▶ болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ)▶ злокачественные новообразования▶ сахарный диабет▶ психические расстройства и расстройства поведения▶ болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением	<ul style="list-style-type: none">▶ болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ)▶ вирусные лихорадки, передаваемые членистоногими, и вирусные геморрагические лихорадки▶ гельминтозы▶ гепатит В▶ гепатит С▶ дифтерия▶ инфекции, передающиеся преимущественно половым путем▶ лепра▶ малярия▶ педикулез, акариаз и другие инфекации▶ сепсис и мелиоидоз▶ сибирская язва▶ туберкулез▶ холера▶ чума▶ коронавирусная инфекция (2019-nCoV) (внесена в перечень в январе 2020 г.)

Донорская и общая диспансеризация и ответственный образ жизни - часть профилактики социально опасных заболеваний у доноров

Для сохранения здоровья донора и реципиента доноры обязаны проходить ежегодный осмотр у врачей-специалистов. Такая «донорская» **диспансеризация** проводится **по направлению учреждения Службы крови**. Она отличается от **ежегодной добровольной диспансеризации для взрослых** от 18 до 99 лет, которая проводится в России с 2013 года* в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи.



В системе здравоохранения в России предусмотрена система специализированных диспансеров. Диспансеры выявляют больных в ранней стадии заболеваний систематически организуемыми массовыми обследованиями населения, берут на учет нуждающихся в лечении, обследуют и оказывают лечебную помощь.

В обязанностях диспансеров:

- ▶ активное динамическое наблюдение (патрожаж) за состоянием здоровья взятых на учет;
- ▶ подробное изучение условий труда, быта больных;
- ▶ совместно с санитарно-эпидемиологическими станциями – устранение факторов, вредно влияющих на здоровье взятых на диспансеризацию и окружающих их лиц – членов семьи, а также проживающих и работающих с ними.

**По состоянию на август 2020 года в связи с коронавирусной инфекцией общая диспансеризация постановлением правительства РФ временно приостановлена и будет возобновлена в соответствии с эпидемиологической обстановкой.*



Виды диспансеров в России

- ▶ противотуберкулезный
- ▶ кожно-венерологический
- ▶ онкологический
- ▶ психоневрологический
- ▶ трахоматозный
- ▶ зобный
- ▶ врачебно-физкультурный
- ▶ эндокринологический
- ▶ наркологический
- ▶ кардиологический
- ▶ ортопедический
- ▶ офтальмологический

Кроме государственных учреждений здравоохранения, серьезную работу по профилактике социально опасных заболеваний ведут **некоммерческие организации**: благотворительные и некоммерческие фонды, общественные организации, пациентские объединения и так далее.



Задачи работы таких организаций:

- ▶ профилактика и участие в противодействии распространению социально значимых заболеваний, росту зависимости, прежде всего молодежи и детей, от вредных и опасных для здоровья привычек;
- ▶ способствование развитию мотивации к здоровому образу жизни;
- ▶ оказание своевременной, многопрофильной и адекватной помощи и поддержки нуждающимся людям – больным различными социально значимыми заболеваниями и их родственникам.

Дорогие друзья!

Быть донором – почетное право, благородная обязанность и серьезная ответственность для каждого здорового человека.

10-15%

Считается, что технически донорами крови и/или ее компонентов могут быть около 10-15 процентов населения – они не имеют медицинских и социальных противопоказаний к донорству в соответствии с законодательством того или иного государства.



При этом в среднем каждый третий человек хотя бы раз в жизни нуждается в переливании компонентов крови.

Здоровье донора перестает быть его личным делом. Здоровье донора, без преувеличения, – здоровье другого человека, здоровье реципиента. При этом, конечно же, здоровье и благополучие самого донора не менее важно, чем здоровье того, кому будут переливать донорскую кровь.



Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Здоровый образ жизни – физкультура и спорт, достаточный отдых, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, – **профилактика** заболеваний и **ответственное поведение** – вот те слагаемые успеха, которые позволят

- ▶ обеспечить необходимый запас донорской крови;
- ▶ сохранить и приумножить корпус доноров;
- ▶ подарить жизнь и здоровье, а значит, и счастье, множеству людей.

БУДЬТЕ ДОНОРАМИ! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!





#московскийдонор
#москвадобрыйгород
#ядонор
#НФРЗ
#здоровкакдонор
#правильноепитание
#донорутежевкусно

spasibodonor.ru
nfrz.ru
donorcenter.ru
info@nfrz.ru
bit.ly/nfrzsocnet