

**Быть донором очень важно и почетно!**

 (памятка для населения)

**Донором может стать** гражданин РФ с 18 лет (вес более 50 кг), не страдающий хроническими заболеваниями.

Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что дача крови в дозе до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека. Периодические донации крови (процедура сдачи крови человеком) оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора. Как подготовиться к донации:

1. 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;

2. 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, за исключением авокадо, свеклы, бананов;

3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;

4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения;

5. 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;

6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи;

7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.

**Временные противопоказания**

**Фактор риска – период отвода**

8. *Прививки:*

         Прививка убитыми вакцинами (гепатит B, столбняк, дифтерия, коклюш, тиф и паратиф, холера, грипп), анатоксинами – 10 дней

         Прививка живыми вакцинами (бруцеллез, чума, туляремия, БЦЖ, оспа, краснуха, полиомиелит) – 1 месяц

         Противостолбнячная сыворотка (при отсутствии выраженных воспалительных явлений на месте инъекции) – 1 месяц

         Введение иммуноглобулина против гепатита B – 1 год

         Вакцина против бешенства – 1 год

         Реакция Манту (при отсутствии выраженных воспалительных явлений на месте инъекции) – 2 недели

*Прием лекарственных препаратов:*

         Антибиотики (после окончания курса) – 2 недели

         Анальгетики и салицилаты – 3 дня

*Прочее:*

         Период беременности и роды – 1 год

         Лактация (после окончания) – 3 месяца

         Менструация (после окончания) – 5 дней

         Удаление зуба – 10 дней

Употребление алкоголя – 2 суток

*Прочие заболевания:*

         Острые или хронические воспалительные процессы в стадии обострения независимо от их локализации – 1 месяц

         Температура тела выше 37.0 oC – 1 месяц

         Вегетососудистая дистония – 1 месяц

         Аллергические заболевания в стадии обострения – 2 месяца

Существует ряд заболеваний, при которых донорство абсолютно противопоказано:

1. Инфекционные и паразитарные болезни:

* Болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция), вирусами гепатита В и С
* Сифилис, врожденный или приобретенный
* Туберкулез (все формы), Бруцеллез и некоторые другие заболевания.

1. Злокачественные новообразования
2. Болезни крови
3. Болезни центральной нервной системы
4. Полное отсутствие слуха и (или) речи, и (или) зрения
5. Психические расстройства
6. Болезни системы кровообращения
7. Болезни органов дыхания

Допуск к донорству дается после прохождения медицинского обследования, которое включает в себя лабораторное исследование и осмотр врача. **Донорство – очень важно и почетно!**

