



Regionaalhaigla

Verekeskus

Стань донором!

**Каждая сдача крови
спасает чью-то жизнь**



Большое доброе дело всегда начинается с маленького доброго поступка...

Пациенты больниц Эстонии ежедневно нуждаются в донорской крови. Промышленное производство крови невозможно, поэтому единственным источником крови является другой человек. Сдавая свою кровь Вы можете помочь пациентам, находящимся в тяжелом состоянии. Донорская кровь поможет провести многие плановые операции, которые иначе были бы невозможны в связи с риском большой кровопотери.

Только сдавая кровь мы можем быть уверены, что у больниц Эстонии достаточно большие запасы крови. Недостаток крови является нашей общей проблемой, так как помощь может понадобиться нашим близким, друзьям и знакомым. От наличия запасов донорской крови может в один день зависеть жизнь каждого из нас.

В Эстонии донорство является добровольным и безвозмездным. Мотивы донора сдать кровь не могут преследовать личную выгоду. Решение донора должно исходить из искреннего желания помочь другим.



Вы можете стать донором, если:

- Вам от 18 до 60 лет;
- Ваш вес более 50 кг;
- Вы здоровы, отдохнули и сыты (перед сдачей крови не следует употреблять жирную пищу).

Интервал между заборами крови должен быть для мужчин не менее 60 дней, а для женщин желательно 90 дней. С разрешения врача постоянный донор может сдавать кровь до 65 лет.

Вы временно не можете сдавать кровь, если:

- в данный момент болеете;
- принимаете лекарства (за исключением витаминов, пищевых добавок и противозачаточных средств);
- употребляли алкоголь в день сдачи крови или накануне;
- в течение последнего года путешествовали в экзотические страны, где встречается малярия или другие редкие для Эстонии инфекции;
- в течение последних 4 месяцев Вам переливали кровь, Вы проходили лечение иглоукалыванием, Вам делали татуировку или пирсинг.

Женщинам нельзя сдавать кровь во время менструации и в течение 3 дней после неё, в период беременности, в течение 6 месяцев после родов или во время кормления грудью.

Вы не можете быть донором крови, если:

- заражены ВИЧ или предполагаете, что можете быть носителем вируса ВИЧ;
- переболели или заражены вирусным гепатитом В или С или думаете, что можете быть носителем вируса гепатита
(NB! В случае гепатита А донорство крови разрешено через год после выздоровления);
- употребляли инъекционные наркотики;
- имели сексуальный контакт за деньги или за наркотики;
- имели или имеете много сексуальных партнеров, в том числе за деньги.

Ограничение в донорстве крови длительностью **12 месяцев** действует в отношении лиц, которые в течение последнего года имели сексуальный контакт с человеком, входящим в одну из вышеперечисленных групп риска (за исключением сексуальных партнеров лиц, переболевших или зараженных вирусом гепатита В или С, которым разрешено становиться донором крови по прошествии 4 месяцев с момента последнего полового контакта).

Мужчинам, имевшим половой контакт с другим мужчиной, донорство крови разрешено по прошествии **12 месяцев** с момента последнего полового контакта. Такое же ограничение длительностью **12 месяцев** установлено и для женщин, чей партнер имел сексуальный контакт с другим мужчиной.

Для того, чтобы быть уверенным, что Вы можете быть донором крови, или если у Вас имеются сомнения относительно Вашего состояния здоровья, пожалуйста, ознакомьтесь с дополнительной информацией на сайте verekeskus.ee/ru/donoru/trebovaniya-k-donoru/ или позвоните нам в Центр крови по телефону 617 3001 или 664 0470.



Использование донорской крови

Поскольку современная медицина использует для лечения больных не цельную кровь, а изготовленные из нее компоненты, то кровь, сданная одним донором, может помочь многим пациентам.

В Центре крови из цельной крови производят три основных компонента:

- суспензию эритроцитов (красных кровяных телец) – ее применяют во время сложных операций, при обильных кровотечениях, при лечении анемии (малокровия);
- свежезамороженную плазму, которая содержит белки и коагулянты. Препараты плазмы показаны при проблемах со свертываемостью крови, ожогах а также используются для компенсации обильных кровотечений;
- концентрат тромбоцитов (красных пластинок) – используется при кровотечениях, вызванных недостатком тромбоцитов. Переливание тромбоцитных концентратов производится при заболеваниях крови и печени, раковых заболеваниях, ожогах.



Хранение донорской крови

Большинство компонентов, изготовленных из донорской крови, хранится короткое время. Поэтому Центр крови постоянно нуждается в помощи доноров для пополнения и обновления запасов крови. Наша цель – обеспечить оптимальные запасы и рациональное использование донорской крови.

Тромбоцитный концентрат хранится до 7 дней, эритроцитарная суспензия – до 35 дней и свежемороженая плазма при температуре -25°C хранится до 3 лет.

Срок использования некоторых, изготавливаемых по специальному заказу, компонентов крови может быть не более 6 часов. Поэтому большое значение имеет сотрудничество Центра крови и больницы.



Аферез

На процедуру афереза допускается только регулярно сдающий кровь донор.

Аферез означает извлечение определенных клеток или плазмы крови из цельной крови. В Центре крови проводятся процедуры плазмафереза и мультикомпонентного афереза. Например, для остановки кровотечения пациент нуждается в таком количестве тромбоцитов, которое содержится в четырех дозах цельной крови. При помощи афереза такое количество можно получить за один раз от одного донора. Перед аферезом у донора проверяется количество тромбоцитов, и с помощью специального устройства определяется допустимый объем изъятия тромбоцитов, чтобы их количество в крови после проведения процедуры не упало ниже нормы. **Поскольку количество тромбоцитов в крови человека значительно выше, чем необходимо для обеспечения нормального свертывания крови, донор может без особых проблем сдать столько тромбоцитов, сколько нужно для оказания помощи другому человеку.**

Процедура афереза для донора безопасна. Минимальный интервал между процедурами при мультикомпонентном аферезе составляет 1 месяц, при плазмаферезе – 2 недели. Как правило, донор афереза, приглашается в Центр крови, когда больницы уведомляют о соответствующей необходимости.

Ждем всех желающих стать аферезными донорами. Вашу пригодность для афереза определит медицинский работник в ходе медицинского осмотра.

Потребность в крови

В Эстонии количество доноров меньше, чем требуется для того, чтобы полностью обеспечить потребности больниц в крови при любых ситуациях.

Больше всего в Эстонии проживает людей со следующими группами крови: A Rh положительной (30,8%), O Rh положительной (29,5%) и B Rh положительной (20,7%). Менее 10% жителей с AB Rh положительной (6,3%), A Rh отрицательной 4,5%, O Rh отрицательной 4,3% и B Rh отрицательной (3,0%). Меньше всего в Эстонии людей с AB Rh отрицательной группой крови (0,9%). В тоже время Центру крови одинаково требуется кровь каждой группы, чтобы обеспечить ежедневную потребность всех нуждающихся в переливании крови пациентов, в том числе и с редкой группой.

В особой ситуации находятся люди с O Rh отрицательной группой крови, так как они являются универсальными донорами, и их суспензия эритроцитов подходит для



переливания всем пациентам. Такое замещение используется в экстренных случаях, когда нет времени для определения группы крови пациента. В то же время пациенту с O Rh отрицательной группой крови можно переливать только O Rh отрицательную кровь. Поэтому потребность в O Rh отрицательной группе крови в больницах постоянно велика, в связи с этим велика и нагрузка на доноров с этой группой крови.



Исследования донорской крови и обеспечение безопасности донорской крови

Для обеспечения безопасности крови обследуется каждая сданная доза!

Существует множество возбудителей болезней, передающихся через кровь. Донорскую кровь обследуют на наличие вируса иммунодефицита человека (ВИЧ), вируса гепатитов В и С и возбудителя сифилиса. Важно знать, что когда возбудители инфекции проникают в организм, их слишком мало, чтобы обнаружить их с помощью анализов. Интервал, в течение которого невозможно выявить возбудителей инфекции в крови, называют инкубационным периодом. Поэтому очень важно, чтобы



донор был осведомлен о состоянии своего здоровья, искренне желал помочь пациенту, был честен как при ответе на вопросы анкеты, так и во время медицинского осмотра. При обеспечении безопасности донорской крови важно и то, что в Эстонии донорство является добровольным и безвозмездным. В государствах, где сдача крови является платной, в донорской крови обнаруживается до восьми раз больше возбудителей болезней, передающихся через кровь, чем в странах с бесплатным донорством.

Если результаты анализов требуют дополнительной проверки, Вас пригласят на повторные анализы. Доза крови, в которой был найден возбудитель инфекции, уничтожается.

Группу крови донора определяют по ABO и RhD системам.

Подготовка к сдаче крови

Для того чтобы сдача крови была безопасна как для Вас, так и для пациента, тщательно оцените состояние своего здоровья до сдачи крови. В случае малейшего сомнения проконсультируйтесь с врачом Центра крови или откажитесь на этот раз от процедуры сдачи крови.

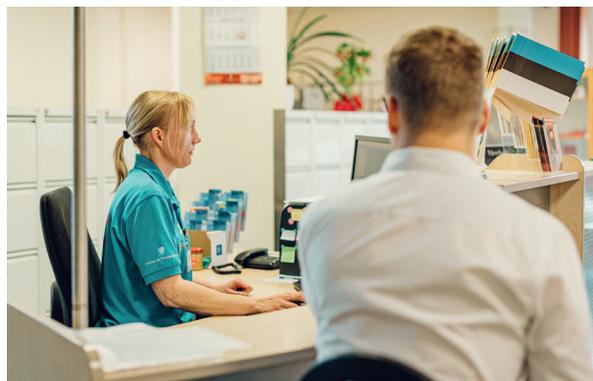
В дни перед сдачей крови следует пить много жидкости и есть нежирную пищу. Наиболее подходящее время для сдачи крови – 2–3 часа после приема пищи. Прием обезболивающих (в том числе содержащих аспирин) не препятствует сдаче крови, если он ограничен 1–2 таблетками, принятыми при легком недомогании, и если другие противопоказания отсутствуют. За 2 часа до сдачи крови следует воздержаться от курения, поскольку ядовитое воздействие попавшего в кровь никотина представляет угрозу для больных, особенно для младенцев. Для сдачи крови рекомендуется иметь в запасе 45–60 минут.

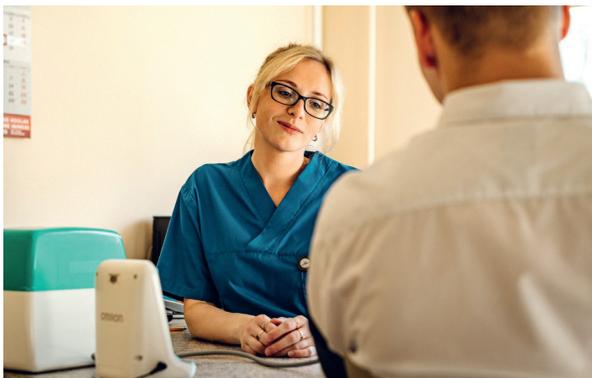
Отправляясь сдавать кровь, обязательно возьмите с собой удостоверяющий Вашу личность документ с личным кодом и фотографией!

Пять этапов процедуры сдачи крови

1. Регистрация и заполнение анкеты

Прежде всего донора регистрируют и удостоверяют его личность на основании предоставленного документа с фотографией. Каждый раз донор должен ответить на вопросы о состоянии своего здоровья и образе жизни. Очень важно отвечать на все вопросы честно. **Если при ответе на некоторые вопросы у Вас возникнут проблемы или сомнения, ответы на них Вы**





сможете сформулировать в ходе последующего медицинского осмотра, где при необходимости можно спросить совет у медицинского работника.

Окончательное решение о пригодности человека к сдаче донорской крови принимает медицинский работник в ходе беседы и медицинского осмотра.

Донорская база e-Doonor позволит в Вам после третьей сдачи крови получать информацию о своих кроводачах и результатах анализов на сайте Центра крови, откорректировать свои контактные данные и, в целях экономии времени, заполнить анкету о состоянии своего здоровья и образе жизни уже до прибытия на сдачу крови. Сведения, указанные в анкете, действительны в течение 7 (при процедуре афереза – 5) календарных дней, по истечению этого срока данные аннулируются.

2. Оценка состояния здоровья и образа жизни донора до сдачи крови

В ходе медицинского осмотра оценивается Ваша пригодность к донорству. Обязательно сообщите медицинскому работнику обо всех подозрениях в отношении Вашего здоровья, о принятых лекарствах, перенесенных забо-

леваниях, о своем сексуальном поведении, о недавнем пребывании за границей, а также другие сведения, имеющие значение с точки зрения безопасности сдаваемой крови. Не стесняйтесь и сами задавать вопросы!

Медицинский работник Центра крови имеет право не допустить Вас к сдаче крови если Вы отказываетесь отвечать на вопросы анкеты и/или дополнительные вопросы.

После медицинского осмотра Вас попросят подтвердить достоверность представленных данных своей подписью и одновременно заверить, что Вы получили достаточную информацию об инфекциях передаваемых через кровь, согласны сдать кровь, что Ваша кровь безопасна для пациента, а также даете свое согласие на использование Центром крови Ваших персональных данных.

В ходе медицинского осмотра у Вас из пальца возьмут каплю крови, чтобы определить содержание гемоглобина. Нормальное содержание гемоглобина у женщин 125–165 г/л, у мужчин – 135–180 г/л.

Все Ваши личные данные и медицинская информация конфиденциальны и не подлежат разглашению третьим лицам.



3. Процедура сдачи крови

Непосредственно перед сдачей крови выпейте пару стаканов сока или воды – это поможет обеспечить хорошее самочувствие после сдачи крови. Во время сдачи крови – 5–10 минут – донор находится в полулежачем положении. За один раз у донора берется 450 мл крови, что, в зависимости от веса тела, составляет всего 7–13% от всего количества крови. Во время каждой процедуры у донора берется кровь и для анализов. После сдачи крови фиксирующую повязку желательно не снимать в течении 4 часов.

Имейте в виду, что во время сдачи крови невозможно заразиться передаваемыми через кровь заболеваниями, так как во время процедуры всегда используются только стерильные одноразовые средства.

4. Восстановление

После сдачи крови не рекомендуется быстро вставать, лучше полежать пару минут. Затем следует отдохнуть 10–15 минут, подкрепиться соком, чаем/кофе и печеньем. Не торопитесь уходить! Если чувствуете слабость, отдохните подольше.

Пейте больше жидкости сразу после сдачи крови и в последующие дни. В день сдачи крови следует избегать чрезмерной физической нагрузки, в том числе плавания и похода в баню.



Редко встречающиеся побочные явления при сдаче крови:

- слабость, тошнота или потеря сознания (обычно кратковременная, не опасная для здоровья донора);
- очень редко в месте пункции вены образуется синяк;
- в исключительных случаях игла при пунктировании может задеть нерв вблизи вены.

Во избежание побочных явлений следуйте советам Центра крови! При возникновении побочных явлений обратитесь к персоналу Центра крови или в ближайшее медицинское учреждение.

5. Информирование центра крови после сдачи крови

Если Вам стало известно, что во время сдачи крови Ваша кровь могла представлять собой опасность для здоровья пациента, немедленно позвоните в Центр крови!

Позвоните также и в том случае, если в течение 12 месяцев после сдачи крови у Вас обнаружат переносимое через кровь инфекционное заболевание. Центр крови нуждается в этой информации для обеспечения безопасности сданной донорской крови и защиты здоровья пациентов!

Знайте, что Вы имеете право отказаться от сдачи крови на любом этапе кроводачи и не допустить использование уже сданной крови!



Пункты сдачи крови в Таллинне

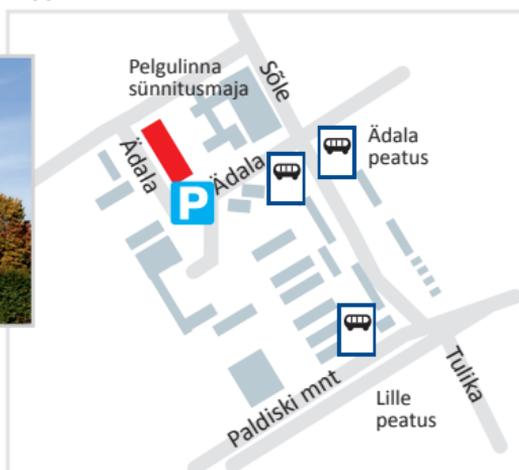
У Центра крови Северо-Эстонской Региональной больницы в Таллинне два пункта сдачи крови: ул. Эдала 2, и в центре доноров в Юлемисте по адресу Валукоя 7.

Центр крови Северо-Эстонской

Региональной больницы

ул. Эдала 2, Таллинн

Регистратура: **617 3001**



Центр доноров в Юлемисте

Валукоя 7, 1-й этаж, Таллинн

Регистратура: **664 0470**



Помимо этого, каждый рабочий день в Таллинне и в других местах Эстонии работает специальная выездная бригада. Информацию о проведении донорских дней Вы всегда можете найти на сайте Центра крови verekeskus.ee.

Дополнительную информацию можно запросить по электронной почте verekeskus@regionaalhaigla.ee, или по вышеуказанным телефонам регистратуры.



@DoonoridjaSobrad



**Doonorid
ja Sobrad**

verekeskus.ee



@verekeskus