



*14 червня
Всесвітній день
донора крові*

*З твоєї краплі крові
починається
море життя*

Щорічно 14 червня відзначається Всесвітній день донора крові. У 2004 році пройшов перший День донора, а через рік свято було затверджено на 58-й сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я в Женеві.

Донорство – важлива громадська діяльність, вона допомагає зберегти багато тисяч людських життів.

Шановні донори, висловлюю вам щирі слова подяки! Ви сьогодні справжні дарувальники життя, оскільки саме слово «донор» по-латинськи означає «дарувати». Щосекунди у людей будь-якого віку і походження виникає потреба в переливанні крові, тому цей день дає можливість висловити вдячність усім, хто добровільно здає свою кров. Ви даруєте надію, бо життя людини – найвище благо на землі, а порятунок його – найвища честь для тих, хто долучається до цього.

Будьте завжди здорові та горді з того, що подарували життя не одній людині.

З повагою лікар кабінету трансфузіології

Микола Стогній

„Твоя кров може воювати. Стань донором“

Хто може бути донором крові і як готуватися до здачі крові

14 червня 2023р.

За рекомендаціями МОЗ України, розповідаємо хто може бути донором, як підготуватись до здачі крові і що робити після, щоби уникнути негативних наслідків.

ХТО МОЖЕ БУТИ ДОНОРОМ І ЯКІ Є ПРОТИПОКАЗАННЯ

Донором може бути кожен дієздатний українець віком від 18 років. Ваша вага має бути не менше 50 кг - інакше забір крові може бути небезпечним для вашого здоров'я.

Щоби стати донором, ви маєте пройти відповідне медичне **обстеження** у медзакладі перед здачею крові і у вас немає бути протипоказань, визначених МОЗ України.

Абсолютні протипоказання для донорства крові та її компонентів

Незалежно від давності захворювання та результатів лікування, донорами крові не можуть бути з наступними протипоказаннями.

ІНФЕКЦІЙНІ ТА ПАРАЗИТАРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

СНІД, носійство ВІЛ-інфекції, сифіліс вроджений або набутий, вірусні гепатити, позитивний результат дослідження на маркери вірусних гепатитів, усі форми туберкульозу, бруцельоз, сипний тиф, туляремія, лепра, хвороба Крейтцфельдта-Якоба, ехінококкоз, токсоплазмоз, філяріатоз, ришта, лейшманіоз.

СОМАТИЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

- злоякісні новоутвори, хвороби крові, органічні захворювання центральної нервової системи, повна відсутність слуху і (або) мови, психічні захворювання, наркоманія, алкоголізм, серцево-судинні захворювання (гіпертонічна хвороба II-III ст., ішемічна хвороба серця, атеросклероз, аритмії, тромбофлебіт, вади серця);
- хвороби органів дихання (бронхіальна астма, бронхоектатична хвороба, емфізема легень, обструктивний бронхіт, пневмосклероз);
- хвороби органів травлення (ахілічний гастрит, виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки);
- захворювання печінки і жовчних шляхів (хронічні захворювання печінки, у тому числі токсичної природи і неясної етіології, калькульозний холецистит, цироз печінки);
- захворювання нирок (дифузні і вогнищеві ураження нирок, сечокам'яна хвороба);
- захворювання сполученої тканини, променева хвороба, хвороби ендокринної системи, хвороби лор-органів (озена, інші гострі і хронічні важкі гнійно-запальні захворювання), очні хвороби (висока міопія - 5 діоптрій і більше, трахома, повна сліпота, залишкові явища увеїту);
- захворювання шкіри (псоріаз, еритродермія, екзема, червоний вовчак, пухирчасті дерматози, розповсюдженні грибкові та гнійничкова поразки);
- остеомієліт, оперативні втручання з приводу ампутації або резекції органа і трансплантації органів та тканин.

Тимчасові протипоказання для донорства крові та її компонентів

Якщо у вас є захворювання, які не увішли у цей перелік, повідомте **лікаря** - питання про допуск до донорства вирішує **лікар** закладу переливання крові або відповідний фахівець. Взяття крові та (або) її компонентів у донора дозволяється лише за умови, що здоров'ю донора не буде заподіяно шкоди.

Перелік протипоказань до донорства	Усунення від донорства на
Трансфузії компонентів крові (за винятком	1 рік

опікових реконвалесцентів та осіб, які імунізовані до резус-фактора)	
Період вагітності та лактації	1 рік після пологів і не менше 3-х місяців після закінчення лактації
Операції, у тому числі аборти (необхідно представлення довідки про характер та дату операції з лікувального закладу, або виписку з амбулаторної картки)	1 рік після операції
Нанесення татуювання, проколювання вух, пірсинг, лікування голковколуюванням	1 рік від часу закінчення процедури
Перебування в закордонних відрядженнях тривалістю більше 2-х місяців	6 місяців
Перебування в ендемічних з малярії країнах тропічного та субтропічного клімату(Африка, Азія, Південна та Центральна Америка) тривалістю більше 3-х міс.	3 роки
Контакт з хворими на гепатит А	3 місяці
Контакт з хворими на гепатит В, С	1 рік
Перенесені інфекційні захворювання (які не вказані в розділі "Абсолютні протипоказання"):	
- малярія	3 роки
- черевний тиф	1 рік
- ангіна, грип, гостре респіраторне вірусне захворювання (після одужання)	1 місяць
- інші інфекційні захворювання	6 місяців
Гострі або хронічні запальні процеси у стадії	1 міс. після закінчення

загострення (незалежно від їх локалізації), температура тіла вище 37°C	гострого періоду
Алергічні захворювання	2 міс. після закінчення гострого періоду
Видалення зуба	10 діб
Щеплення від:	
- вбитими та рекомбінантними вакцинами (правець, дифтерія, кашлюк, гепатит В, грип, холера, тиф та паратиф), анатоксинами	10 діб
- живими вакцинами (БЦЖ, віспа, червінка, поліомієліт, бруцельоз, чума, туляремія), введення протиправцевої сироватки	1 міс.
- сказу, введення імуноглобуліну проти гепатиту В	1 рік
- реакція Манту	14 діб
Медикаментозний курс лікування	14 діб після закінчення курсу
Період менструації	не менше 5 діб після закінчення
Вживання алкоголю	48 годин

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЗДАЧІ КРОВІ

Підготовка до донорства крові не є складною. Щоби вберегти своє здоров'я і здоров'я людини, якій знадобиться ваша кров, дотримуйтеся кількох правил.

Що робити до здачі крові

- За три дні до донації відмовтеся від прийому анальгетиків і аспірину а також ліків, що містять їх (ці речовини погіршують зсідання крові).
- Намагайтеся обмежити вживання жирної, смаженої та молочної їжі напередодні та в день здачі крові.
- Не приходьте здавати кров, якщо відчуваєте нездужання (озноб, запаморочення, головний біль, слабкість).
- Обов'язково виспіться і з'їжте легкий сніданок (солодкий чай, дієтичне печиво, каша на воді).
- Не вживайте алкоголь за 48 годин до донації.
- Не паліть за 2 годин до донації.

Що робити під час здачі крові

Під час огляду лікарем перед донацією відверто відповідайте на запитання і не приховуйте інформацію про вживання ліків, алкоголю, наркотичних речовин і перенесені захворювання. Під час здачі крові повідомте персонал, якщо ви почуваете себе недобре. Обов'язково повідомляйте **лікаря** про можливі ускладнення під час здавання.

Що робити після здачі крові

- відпочиньте протягом 10 хвилин;
- з'їжте легку їжу та випийте солодкий чай;
- протягом 2-3 годин не піднімайте нічого важкого рукою, з якою брали кров;
- старайтесь уникати інтенсивних фізичних навантажень протягом наступних 12 годин;
- не вживайте алкогольні напої раніше ніж через 8 годин;
- намагайтесь часто та регулярно харчуватися протягом двох діб;
- вживайте підвищену кількість рідини протягом двох діб;
- приходьте ще раз здати кров через відновний термін: після здачі крові повинно пройти не менше 60 днів, перш ніж донор зможе знову здавати кров.

Чоловікам рекомендовано здавати кров не частіше 5 разів на рік, жінкам - 4 разів на рік.

Якщо ви відчули запаморочення, зверніться до **медичного персоналу**. Найпростіший спосіб допомогти собі – лягти і підняти ноги вище голови або сісти і опустити голову між колін. Не намагайтеся одразу йти чи керувати машиною, якщо у вас паморочиться голова.

Кому потрібна донорська кров

Донорська кров необхідна постійно. Якщо її не вистачає, переносяться операції, вмирають постраждалі в автокатастрофах, за важких пологів гинуть мами, онкохворі не можуть пройти курси терапії тощо. Повномасштабна війна, яку веде росія проти України з 24 лютого 2022 року, критично загострила потребу у донації. Здаючи кров, донори дарують людям шанси на життя — у тому числі, нашим захисникам.

Яка ситуації із донорством крові та компонентів крові в Україні?

Потенційним донорам крові перед донацією не обов'язково знати свою групу крові. Охочі можуть поділитися цільною кров'ю, еритроцитами, плазмою, тромбоцитами. У нашій державі пропагують саме добровільне безоплатне та регулярне донорства, що зможете забезпечити потреби в будь-який момент.

Наразі для забезпечення потреб пацієнтів необхідно 2 млн регулярних донорів. На 1000 населення потрібно 31,5 донацій, але в реальності здають активно кров і компоненти крові тільки 12 людей із відповідної кількості. Кров треба постійно. Один донор за процедуру може врятувати до трьох життів. Саме переливання займає до двадцять хвилин, але має настільки потужний результат.

Донорами крові в Україні можуть бути здорові люди віком від 18 років і вагою від 50 кг (у деяких центрах крові приймають із вагою від 55-60 кг, наприклад, у Львівському обласному центрі служби крові). Варто переглянути, чи нема тимчасових чи абсолютних протипоказань, адже спершу донорові потрібно потурбуватися про свої безпеку та здоров'я. Якщо стан організму дозволяє, а донація буде першою, то необхідно ознайомитися зі списком продукції, які можна вживати перед цим.

Кому потрібне переливання?

Пацієнти потребують кров як у звичайних, так і в екстрених ситуаціях. Щорічно у світі збирають понад 118,5 мільйонів одиниць донорської крові, хоча для задоволення потреб усіх пацієнтів необхідно набагато більше. Виділяють кілька груп людей, яким може знадобитися переливання:

- *Вагітні.* За важких пологів можна втратити багато крові, а тому існує ризик летального результату. Регулярне донорство забезпечує екстрену допомогу молодим мамам і новонародженим.
- *Онкохворі.* Кожен рік в Україні та суміжних державах виявляють понад 500 000 випадків онкозахворювань. Хворим загрожують недокрів'я, кровотечі та крововиливи. Переливання крові для онкохворих не разова процедура, а частина терапії. Кров і компоненти крові потрібні цим людям постійно, адже тільки завдяки донорам можливо їх урятувати.
- *Пацієнти під час операцій.* Щорічно тільки в Україні проводять понад 1 000 000 медичних операцій. Іноді, щоби врятувати пацієнта, необхідні літри крові, тому в разі сильних кровотеч лікарням завжди необхідні запаси.
- *Потерпілі у катастрофах.* На дорогах щороку гине близько 1,2 млн людей. Переливання необхідне тим, хто перенесли серйозні травми внаслідок автокатастроф або стихійного лиха. Частина з них могла би залишитися живою, якби отримала донорську кров. За надзвичайних ситуацій, коли одночасно страждає багато людей, критично важливо, щоби запаси крові в регіоні змогли покрити такі витрати.
- *Люди, що постраждали від воєнних дій.* Поранені військові та цивільні, що потрапили під обстріли, потребують негайної допомоги, яку часто надають в екстремальних умовах. Наразі «ДонорUA» у співпраці з Оперативним Штабом займається транспортуванням крові у гарячі точки.

Твоя кров може воювати: 5 міфів про донорство, яке рятує життя

Міністерство охорони здоров'я України спростовує міфи про донорство та нагадує, що в нашій країні досі діє кампанія "Твоя кров може воювати".

Зміст

Тема донорства крові завжди була актуальною, а після 24 лютого 2022 року вона стала найбільшим доказом людської солідарності й любові. Нагадаємо, що в Україні триває кампанія під назвою "Твоя кров може воювати". Кожен житель України, який не має протипоказань, може стати донором крові та врятувати життя солдата, цивільного чи дитини, які постраждали під час воєнних дій. І хоча кількість донорів в Україні зростає, в лікарнях, як і раніше, відчувається нестача крові, найчастіше через міфи та упередження. Нижче наведемо найпоширеніші міфи про донорство крові.

Міфи та стереотипи, які існують про донорство крові:

Міф №1. Здавати кров боляче й некомфортно

Голки, що використовуються у донорстві, дуже схожі на голки, які застосовують, наприклад, у поліклініках під час забору крові для аналізів. Ці голки спеціально заточені та профільовані, завдяки чому здавання крові насамперед безпечне й комфортне для донора. За даними опитування, 2/3 донорів крові порівнюють відчуття від уколу з укусом комара.

Тривалість процедури донорства цільної крові триває не більше 10 хвилин, водночас людина перебуває у зручній позиції і під наглядом кваліфікованого медичного персоналу. Забір інших компонентів крові, таких як плазма (плазмаферез), триває близько 40 хвилин, персонал центру здавання крові обов'язково подбає про додатковий комфорт донора.

Міф №2. Донори крові можуть заразитися небезпечними захворюваннями — ВІЛ або гепатитом

Здавання крові відбувається у стерильних умовах і здійснюється професійним, навченим персоналом та під наглядом лікарів, які дбають про здоров'я донорів. Весь процес донорства і подальшого переливання крові безпечний для донора та реципієнта. Перед здаванням крові проводиться мініобстеження на можливі інфекційні захворювання, отримана інформація та результати аналізу передаються виключно донорові. Шанс заразитися небезпечними інфекційними захворюваннями під час здавання крові майже нульовий.

Міф №3. Після здавання крові організм буде довго виснажений

В разі стандартного донорства здається лише 450 мл цільної крові. За середнього обсягу крові в організмі дорослої людини 5-5,5 літра – це менше 10%. Тому така медична маніпуляція не загрожує здоров'ю людини і істотно не впливає на функціонування організму. Регуляція кількості крові починається одразу, і для нормалізації її обсягу до норми необхідно лише 3-4 дні. Водночас для донора немає необхідності додатково приймати вітаміни та мікроелементи.

Міф №4. Люди, щеплені від COVID-19, не повинні здавати кров

Кров можна здавати через 48 годин після вакцинації такими препаратами, як Pfizer/BioNTech, Moderna, та через 14 днів після AstraZeneca, Johnson and Johnson. За наявності будь-яких симптомів після вакцинації, тобто лихоманки чи нездужання, здати кров можна через 7-10 днів після зникнення симптомів.

Міф №5. Прийом протизаплідних препаратів унеможлиблює здавання крові

Прийом протизаплідних засобів не є протипоказанням до донорства, як, власне, і не впливає на склад та якість крові. Звісно, перед здаванням крові необхідно зазначити, які медикаментозні препарати приймаються.

Чи можу я стати донором крові?

- ТАК – якщо вам більше 18 і менше 65 років.
- ТАК – якщо ви здорові, адже лише в такому разі донорство не зашкодить вашому здоров'ю та допоможе реципієнтові.
- ТАК – якщо в день здавання крові ви почуваетесь добре.
- ТАК – якщо це ваше рішення.

Бути донором крові – один із найкращих прикладів турботи про здоров'я та благополуччя суспільства. Донори крові не лише надають можливість проводити багато ризикованих операцій, а й сприяють порятунку життя людей. Детальну інформацію про донорство крові та про те, як проводиться ця процедура, завжди нададуть працівники кабінету трансфузіології КНП «Смілянська міська лікарня» СМР.