**Новосибирский клинический центр крови ждет Вас на процедуру сдачи крови ежедневно с 8.30 до 12.30 часов, кроме субботы и воскресенья.**

После сдачи крови Вам будет выплачена компенсация на питание в размере 5% от прожиточного минимума. Так же на основании ст. 186 Трудового кодекса Российской Федерации от 30.12.2001г. № 197-ФЗ «после каждого дня сдачи крови и ее компонентов работнику предоставляется дополнительный день отдыха. Указанный день отдыха по желанию работника может быть присоединен к ежегодному оплачиваемому отпуску или использован в другое время в течение года после дня сдачи крови и ее компонентов».

**Донором крови и ее компонентов может быть каждый дееспособный гражданин в возрасте с 18 лет.**Медицинское обследование донора перед сдачей крови и выдача справок о состоянии его здоровья производятся бесплатно. В день сдачи крови донор обеспечивается бесплатным питанием (чай, булочка).

**КРОВЬ ЧЕЛОВЕКА**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Эритроциты** – красные кровяные клетки, отвечают за транспортировку кислорода от легких к органам человека. В капле крови содержатся миллионы эритроцитов, которые постоянно циркулируют по телу, доставляя к органам кислород и удаляя продукты распада. Эритроциты называют красными кровяными клетками, потому что они содержат протеин - гемоглобин, имеющий ярко-красный цвет. Гемоглобин содержит в своем составе железо, что делает его идеальным средством для транспортировки кислорода и двуокиси азота. Средний срок жизни эритроцита составляет около 120 дней. |
|   |   |
|  | **Лейкоциты**– белые кровяные клетки, отвечают за борьбу с атакующими организм инфекциями. Некоторые лейкоциты (лимфоциты) производят защитные антитела, нейтрализующие или уничтожающие носителей инфекции. Другие (фагоциты), обнаружив чужеродное тело ложноножками, захватывают его, поглощают и уничтожают. Жизненный цикл лейкоцитов сравнительно короток – от нескольких дней, до нескольких недель. В 1 мм3 крови здорового человека содержится от 4 до 8 тысяч лейкоцитов. Если организм борется с инфекцией, это число может увеличиться.  |
|   |   |
|  | **Тромбоциты** – отвечают за свертываемость крови, что предотвращает организм от летальной кровопотери при травмах и порезах. Тромбоциты представляют собой бесцветные  тела неправильной формы, циркулирующие в крови. Они обладают способностью формировать сгустки (тромбы), останавливающие кровотечение. Если началось кровотечение, то тромбоциты собираются у раны и пытаются блокировать   кровотечение. Кальций, витамин К и протеин «фибриноген» помогают тромбоцитам сформировать сгусток. |
|   |   |
|  | **Плазма**– жидкая часть крови, в которой взвешены форменные элементы, а также различные факторы свертывания. Процентное содержание плазмы в крови составляет 52-60%. Макроскопически представляет собой однородную прозрачную или несколько мутную желтоватую жидкость. Плазма крови состоит из воды, в которой растворены вещества — белки (7-8% от массы плазмы) и другие органические и минеральные соединения. В плазме крови растворены также питательные вещества (в частности, глюкоза и липиды), гормоны, витамины, ферменты и промежуточные и конечные продукты обмена веществ, а также неорганические ионы. |

**ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ДОНОРУ!**

Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что дача крови в дозе до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека. Поэтому доза 400 мл называется физиологической. Донорство, осуществляемое под контролем специалистов службы крови, безвредно. При этом у доноров сохраняется хорошее самочувствие, настроение и трудоспособность.

**НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ**

1. Наличие документа, подтверждающего личность (паспорт, военный билет).
2. Прописка в Новосибирской области или в городе Новосибирске не менее 6 месяцев. При отсутствии прописки и проживании в Новосибирской области или в городе Новосибирске не менее 6 месяцев  необходима справка от эпидемиолога по месту жительства об отсутствии контакта по инфекционным заболеваниям.
3. Масса тела донора не менее 50 кг.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ДОНОРСТВУ КРОВИ И ЕЕ КОМПОНЕНТОВ**

Не все люди могут быть донорами, поэтому все, приходящие на станцию переливания крови, прежде всего, проходят медицинское обследование. Это продиктовано заботой о здоровье донора и больного, которому будет перелита кровь.

Противопоказания к донорству могут быть **абсолютные**, когда человек ни при каких условиях не может быть донором, и **относительные**, когда человек через какое-то время может стать донором.

**Абсолютные противопоказания**
(отвод от донорства независимо от давности заболевания и результатов лечения)

* СПИД, носительство ВИЧ-инфекции, контакт с ВИЧ-инфицированным;
* вирусные гепатиты, в том числе положительные реакции на маркеры вирусных гепатитов В и С;
* туберкулез, все формы;
* бруцеллез;
* сыпной тиф;
* злокачественные новообразования;
* болезни крови;
* органические заболевания ЦНС;
* полное отсутствие слуха и речи;
* психические заболевания;
* наркомания, алкоголизм;
* ишемическая болезнь сердца;
* облитерирующий эндоартериит, неспецифический аортоартериит, рецидивирующий тромбофлебит;
* порок сердца;
* бронхиальная астма;
* бронхоэктатическая болезнь, эмфизема легких
* хронические заболевания печени, в том числе токсической природы и неясной этиологии;
* цирроз печени;
* лучевая болезнь;
* высокая миопия (6Д и более);
* полная слепота;
* генерализованный псориаз, красная волчанка;
* остеомиелит острый и хронический;

**Временные противопоказания**

* переливание крови, ее компонентов- 6 месяцев
* оперативные вмешательства, в т.ч. аборты (необходимо представление медицинской справки или выписки из истории болезни о характере и дате операции - 6 месяцев со дня оперативного вмешательства)
* нанесение татуировки - 1 год
* пребывание в эндемичных по малярии странах тропического и субтропического климата (Азия, Африка, Южная и центральная Америка) более 3 месяцев - 3 года
* контакты с больными гепатитами:
гепатит А - 3 месяца
гепатиты В и С - 1 год
* перенесенные инфекционные заболевания, не указанные в разделе "Абсолютные противопоказания":
· малярия в анамнезе при отсутствии симптомов и отрицательных результатов иммунологических тестов
· брюшной тиф после выздоровления и полного клинического обследования при отсутствии выраженных функциональных расстройств - 3 года,
· ангина, грипп, ОРВИ - 1 месяц после выздоровления
* экстракция зуба - 10 дней
* острые или хронические воспалительные процессы в стадии обострения независимо от локализации - 1 месяц после купирования острого периода
* аллергические заболевания в стадии обострения - 2 месяца после купирования острого периода
* период беременности и лактации - 1 год после родов, 3 месяца после окончания лактации
* период менструации - 5 дней со дня окончания менструации
* прививки:
· прививка убитыми вакцинами (гепатит В, столбняк, дифтерия, коклюш, паротит, холера, грипп), анатоксинами - 10 дней
· прививка живыми вакцинами (бруцеллез, чума, туляремия, вакцина БЦЖ, оспа, краснуха, полиомиелит) - 1 месяц
· введение иммуноглобулина против гепатита В - 1 год
· прививка вакциной против бешенства 2 недели
* прием лекарственных препаратов:
· антибиотики - 2 недели после окончания приема
· анальгетики, салицилаты - 3 дня после окончания приема
* прием алкоголя - 48 часов
* изменение биохимических показателей крови:
· повышение активности аланин-аминотрансферазы (АЛТ) - 3 месяца

При наличии у донора заболеваний, не вошедших в данный Перечень, вопрос о допуске к донорству решается врачом-трансфузиологом и соответствующими специалистами.

**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К КРОВОДАЧЕ**

* Избегайте накануне и утром перед дачей крови приема жирной, мясной и молочной пищи;
* Избегайте накануне кроводачи значительных физических нагрузок;
* Нежелательно приходить на дачу крови после ночного дежурства;
* Воздержитесь от курения за 3 часа и от алкоголя за 48 часов до дачи крови;
* Необходим легкий завтрак в виде сладкого чая, соков, газированных напитков с хлебобулочными изделиями

**КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА КРОВОДАЧИ**

Во время визита в Центр крови донор заполняет анкету о состоянии своего здоровья и образе жизни. Затем проводится медицинское обследование донора врачом-трансфузиологом и лабораторное исследование его крови из пальца (количество гемоглобина и группа крови). Если по результатам не будет выявлено противопоказаний, донор допускается до крово или плазмодачи.

Перед кроводачей донору предлагают горячий сладкий чай с печеньем или булочкой.

При сдаче цельной крови у донора из вены берут 450 мл. Процедура занимает 10-15 минут.

Существуют технологии забора не цельной крови, а только плазмы или тромбоцитов: при определенных состояниях и заболеваниях реципиенту требуется переливание определенных компонентов донорской крови. В этих случаях процедура занимает у донора больше времени: сдача тромбоцитов - до 2,5 часов, плазмы - около 30 минут. Решение о проведении донору плазмафереза или тромбоцитофереза решает врач трансфузиолог в индивидуальном порядке.

Итого, в среднем донор проводит в Центре крови от 1,5 до 2,5 часов!

**АППАРАТНЫЙ ТРОМБОЦИТАФЕРЕЗ**

Аппаратный метод заготовки тромбоцитов позволяет получить за одну процедуру полную терапевтическую дозу тромбоцитов от одного донора на сепараторе клеток крови одноигольным методом.

Как стать донором тромбоцитафереза?

1. Утром в день сдачи иметь углеводный нежирный завтрак. Чем больше жидкости — тем лучше.

2. Донорами тромбоцитафереза могут быть мужчины и женщины при изначальном уровне тромбоцитов не менее 200\*10¹¹.

3. Перед процедурой  необходимо пройти предварительное обследование в центре крови, которое включает в себя определение содержания в крови донора тромбоцитов, гематокрит и время свертываемости крови, а также обследование на наличие инфекционных заболеваний (ВИЧ, гепатит С и В, сифилис).

**ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ КРОВОДАЧИ**

* Посидеть в течение 10-15 минут. Если Вы чувствуете головокружение или слабость обратитесь к персоналу;
* Воздержитесь от курения в течение 30-60 минут;
* Употребляйте повышенное количество жидкости в течение суток(3 литра);
* Не снимайте повязку в течение 1,5-2 часов;
* Старайтесь не подвергаться физическим нагрузкам в течение 12 часов;
* Старайтесь воздержаться от управления автомобилем, проявляйте осторожность;
* Воздержитесь от употребления алкоголя в течение суток;
* Прививки после дачи крови разрешаются не ранее чем через 10 суток;
* Прием пищи содержащей большое количество белка.

**МЕРЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ЛИЦ, НАГРАЖДЕННЫХ ЗНАКОМ "ПОЧЕТНЫЙ ДОНОР РОССИИ"**

Граждане, сдавшие бесплатно кровь сорок и более раз или плазму шестьдесят и более раз, награждаются нагрудным знаком «Почетный донор России» федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим выработку государственной политики и нормативно-правовое регулирование в сфере здравоохранения, в порядке установленном Правительством РФ, и имеют право на:

* внеочередное лечение в государственных или муниципальных организациях в рамках Программы государственных гарантий оказания гражданам РФ бесплатной медицинской помощи;
* первоочередное приобретение по месту работы или учебы льготных путевок для санаторно-курортного лечения;
* ежегодную денежную выплату в размере шести тысяч рублей (с ежегодной индексацией) в порядке устанавливаемом Правительством РФ;
* предоставление ежегодного оплачиваемого отпуска в удобное для него время.