



**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, которые могут препятствовать сдаче крови. Витамины, пищевые добавки и противозачаточные средства не препятствуют сдаче крови;
- 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 иглоукальванием, Вам делали татуировку или пирсинг.

**Женщинам нельзя сдавать кровь 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;
- имеете много сексуальных партнеров.

Ограничение в донорстве крови длительностью **4 месяца** действует в отношении лиц, которые в течение последнего года имели сексуальный контакт с человеком, входящим в одну из вышеперечисленных групп риска. Мужчинам, имевшим половой контакт с другим мужчиной, донорство крови разрешено по прошествии **4 месяцев** с момента последнего полового контакта. Такое же ограничение длительностью **4 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/](http://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 свежезамороженная плазма при температуре  $-25^{\circ}\text{C}$  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 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 0 Rh отрицательной группой крови можно переливать только 0 Rh отрицательную кровь. Поэтому потребность в 0 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 АВ0, RhD и Kell 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 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.**

Опасные занятия и хобби (напр. вождение самолета, подъемного крана, поезда или автобуса, работа на строительных лесах, восхождение на горы, дайвинг и т. д.) не должны выполняться в тот же день после сдачи крови.

**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. Эстония пуэстее 1, и в центре доноров в Юлемисте по адресу Валукоя 7.

## Центр крови Северо-Эстонской

Региональной больницы

ул. Эстония пуэстее 1, 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](http://verekeskus.ee).

Дополнительную информацию можно запросить по электронной почте [verekeskus@regionaalhaigla.ee](mailto:verekeskus@regionaalhaigla.ee), или по вышеуказанным телефонам регистратуры.



@DoonoridjaSobrad



**Doonorid  
ja Sõbrad**

[verekeskus.ee](http://verekeskus.ee)



@verekeskus