

## **Кроводача положительно влияет на здоровье самого донора:**

- вырабатывается устойчивость к возможной кровопотере;
- продление здоровья и молодости за счет стимуляции кроветворения;
- самообновление организма- снижение простудных болезней;
- профилактика сердечно-сосудистых заболеваний и атеросклероза;
- профилактика болезней иммунной системы;
- профилактика нарушений пищеварения, деятельности печени;

### **Это происходит благодаря:**

- Активации системы кроветворения;
- Гармоничной и мягкой стимуляции иммунитета;
- Разгрузки органов, утилизирующих отработанные элементы крови (селезенка, печень).

## **Как часто можно сдавать кровь:**

### **Зависит от вида донорства:**

- плазму и компоненты крови можно сдавать через 14–30 дней от предыдущей сдачи, т.к. большая часть крови после центрифугирования возвращается организму, значит и восстановление происходит быстрее;
- цельную кровь можно сдавать через 60 дней от предыдущей кроводачи.

Но доноры не освобождаются от житейских ситуаций, — не исключены простудные заболевания, лечение у стоматолога, травмы и процедуры косметолога. У прекрасной половины человечества бывают критические дни. Жизнь вносит свои коррективы..

### **В среднем регулярные доноры проводят:**

- Кроводача цельной крови: мужчины 5 раз в год, женщины 4 раза в год;
- Донация плазмы, тромбоцитов 8–12 раз в год.

## **Далеко не каждый может быть донором.**

### **Разделим медотводы от дачи крови на временные и постоянные.**

#### **Абсолютные (постоянные) противопоказания для кроводачи:**

- инфекционные заболевания: гепатит, ВИЧ-инфекция, сифилис и другие;
- злокачественные новообразования;
- полное отсутствие слуха и/или речи и/или зрения;
- болезни крови, кроветворных органов, иммунные нарушения;
- расстройства психики и поведения, употребление психоактивных веществ;
- болезни соединительной ткани, в том числе остеомиелит;
- лучевая болезнь;
- болезни кожи и подкожной клетчатки (псориаз, эритема, экзема и др.);
- стойкая утрата трудоспособности, I и II группа инвалидности;
- болезни системы кровообращения;
- болезни органов дыхания.

## Временные противопоказания к донации:

- масса тела до 50 кг., индекс массы тела менее 18,5 или более 40;
- возраст до 18 лет;
- температура тела выше 37 С;
- пульс менее 55 ударов в минуту или более 95 ударов в минуту;
- артериальное давление менее 90/60 мм рт.ст. или более 149/89 мм рт.ст.;
- менее 48 часов после приема алкоголя;
- менее 3 дней после приема анальгетиков и жаропонижающих препаратов;
- менее 14 дней после завершения приема антибиотиков;
- менее 30 дней после ангины, гриппа, острой респираторной вирусной инфекции, после легкой и среднетяжелой формы коронавирусной инфекции;
- менее 30 дней после острого (обострения хронического) воспаления;
- менее 120 дней после лечебных и косметических процедур с нарушением кожного покрова (татуировки, пирсинг, иглоукалывание);
- менее 60 дней после купирования аллергического заболевания;
- состояние после менструации (не менее 5 дней);
- менее 90 дней после окончания лактации (кормления грудью);
- менее 1 года после родов;
- менее 1 года после обострения язвы желудка и/или двенадцатиперстной кишки;
- менее 1 года после невоспалительных заболеваний почек;
- менее 120 дней со дня переливания крови (реципиент);
- менее 120 дней со дня любой операции, в т.ч. аборт;
- менее 120 дней после последнего контакта с больным гепатитом В/С, сифилисом, ВИЧ-инфекцией;
- менее 3 лет после перенесенной малярии;
- менее 1 года после перенесенного брюшного тифа;
- менее 120 дней после других инфекционных и паразитарных заболеваний.

## После вакцинации:

Инактивированные вакцины: столбняк, дифтерия, коклюш, паратиф, холера, грипп, клещевой энцефалит	10 дней
анатоксины	
Живые вакцины: бруцеллез, чума, туляремия, туберкулез, оспа, краснуха, полиомиелит перорально	менее 30 дней
Противостолбнячная сыворотка при отсутствии воспалительных явлений на месте инъекции	
Рекомбинантные вакцины: гепатит В, коронавирусная инфекция и др.	30 дней
Имуноглобулин против гепатита В	менее 120 дней
Имуноглобулин против клещевого энцефалита	
Вакцинация против бешенства	менее 365 дней

Это очень важно соблюдать, чтобы не навредить ни себе, ни человеку, получившему твою кровь. Каждый донор должен следить за своим здоровьем, знать о своих болезнях, которые могут обостриться при кроводаче или передаться с кровью.