

# РЕГУЛЯРНОЕ ДОНОРСТВО КРОВИ И ЕЕ КОМПОНЕНТОВ

## КТО МОЖЕТ СТАТЬ ДОНОРОМ КРОВИ



▶ Гражданин России или иностранный гражданин, более 1 года проживающий в России

50+  
кг

18+  
лет

▶ без медицинских противопоказаний к донации



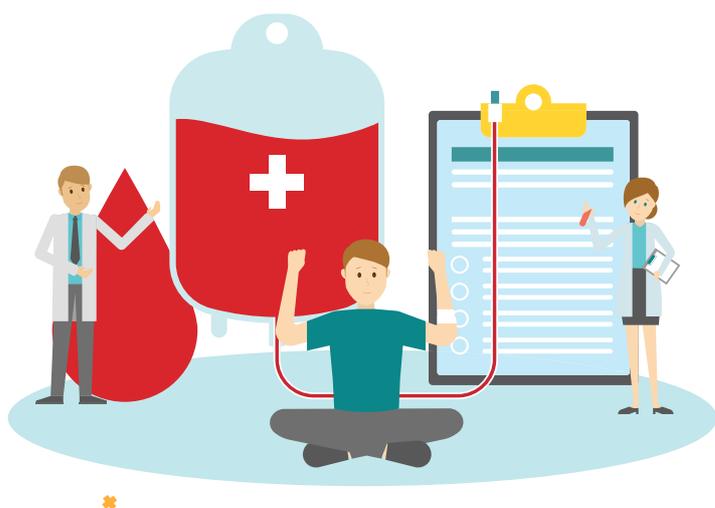
**Перечень противопоказаний к донорству крови и ее компонентов:**

[yadonor.ru/donorstvo/become/contraindications/](http://yadonor.ru/donorstvo/become/contraindications/)



Федеральный закон от 20 июля 2012 г. № 125-ФЗ «О донорстве крови и ее компонентов»; приказ Минздрава России от 28 октября 2020 г. № 1166н «Об утверждении порядка прохождения донорами медицинского обследования и перечня медицинских противопоказаний (временных и постоянных) для сдачи крови и (или) ее компонентов и сроков отвода, которому подлежит лицо при наличии временных медицинских показаний, от донорства крови и (или) ее компонентов»

## ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ К ДОНАЦИИ



**ВСЕГДА**

планируйте донации в соответствии с потребностями Службы крови



**ВСЕГДА**

ведите здоровый образ жизни



**за 24 часа**

не употребляйте жирную, острую и копченую пищу, молочные продукты и яйца, спортивные коктейли



**за 48 часов**

воздержитесь от употребления алкоголя



**за 72 часа**

не принимайте лекарства



**утром**

перед сдачей обязательно правильно позавтракайте



**за 1 час**

воздержитесь от курения



**за 5-10 минут**

выпейте сладкий чай



# ПИТАНИЕ ПЕРЕД ДОНАЦИЕЙ



за 24 часа до донации



## ✗ НЕЛЬЗЯ



**СВЕКЛА**



**АВОКАДО, БАНАН, ЧЕРНИКА**



**ЦИТРУСОВЫЕ**



**ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ, ФИНИКИ, ХАЛВА**



**ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КРАСИТЕЛЕЙ, КОНСЕРВАНТОВ И УСИЛИТЕЛЕЙ ВКУСА:** например, чипсы, сухари (магазинные), кетчуп, майонез, соусы



**ШОКОЛАД**



**ЖИРНАЯ, ЖАРЕНАЯ, ОСТРАЯ, КОПЧЕНАЯ ПИЩА**



**СПЕЦИИ**



**КОЛБАСА И ДРУГИЕ МЯСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ПОЛУФАБРИКАТЫ** (грудинка, ветчина, паштеты и тому подобное)



**МАСЛО**  
(в том числе растительное)



**ЯЙЦА**



**МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
(в том числе сыры, йогурты, кефир и сливочное масло)



**СОЛЕНЬЯ И МАРИНАДЫ**



**СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ**  
(в том числе энергетики и соки из магазинов)

## ✓ МОЖНО



**ОВОЩИ В ЛЮБОМ ВИДЕ (КРОМЕ ЖАРЕННЫХ)**

можно свежие, вареные, и запеченные (за исключением свеклы). Например, картофель, помидор, огурец, баклажан



**ФРУКТЫ** (кроме запрещенных)



**ХЛЕБ, СУХАРИ, СУШКИ, ПЕЧЕНЬЕ**  
без содержания красителей и усилителей вкуса



**ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМЫ ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ**



**ОТВАРНЫЕ КРУПЫ, МАКАРОНЫ — НА ВОДЕ, БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ МАСЛА**



**ОТВАРНЫЕ БОБОВЫЕ**



**ЯГОДЫ**



**ОТВАРНЫЕ ИЛИ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ РЫБА, МЯСО**  
(нежирных сортов)



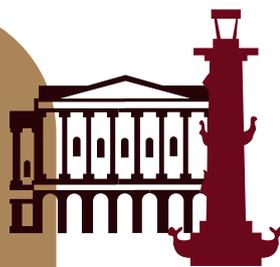
**БЕЛОЕ МЯСО КУРИНОЕ**  
(отварное)



**МОРСЫ, КОМПОТЫ, СЛАДКИЙ ЧАЙ, ВОДА, СОКИ**

Ознакомьтесь с рецептами блюд для доноров вы можете в разделе «Здоровое питание донора» портала [yadonor.ru](http://yadonor.ru)

Готовые рецепты  
СКАЧАТЬ 





## утро в день донации



### ✗ нельзя



**СВЕКЛА**



**АВОКАДО, БАНАН, ЧЕРНИКА**



**ЦИТРУСОВЫЕ**



**ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ, ФИНИКИ, ХАЛВА**



**ШОКОЛАД**



**ЖИРНАЯ, ЖАРЕНАЯ, ОСТРАЯ,  
КОПЧЕНАЯ ПИЩА**



**КОЛБАСА И ДРУГИЕ МЯСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ  
И ПОЛУФАБРИКАТЫ** (грудинка,  
ветчина, паштеты и тому подобное)



**МАСЛО**  
(в том числе растительное)



**ЯЙЦА**



**МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
(в том числе сыры, йогурты, кефир  
и сливочное масло)



**РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
(речь идет о всех видах рыбы,  
приготовленной любым способом)



**МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
(речь идет о любом мясе, в том числе  
птицы, субпродуктах, а также  
о колбасных изделиях)



**СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ**  
(в том числе энергетики и соки  
из магазинов)

### ✓ МОЖНО

**ВНИМАНИЕ!** Сдача крови и ее компонентов натощак может привести к негативным последствиям. **Завтрак в день предполагаемой донации обязателен.**



**ОВОЩИ** (кроме запрещенных),  
в том числе тушеные без масла



**ФРУКТЫ** (кроме запрещенных)



**ХЛЕБ, СУХАРИ, СУШКИ, ПЕЧЕНЬЕ**



**ВАРЕНЬЕ**



**ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ**



**ОТВАРНЫЕ КРУПЫ, МАКАРОНЫ —  
НА ВОДЕ, БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ МАСЛА**



**ОТВАРНЫЕ БОБОВЫЕ**



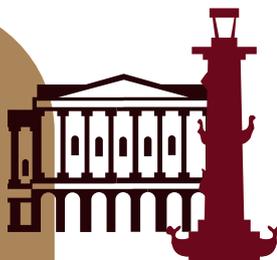
**ЯГОДЫ**



**ВОДА, ЧАЙ, МОРСЫ, КОМПОТЫ, СОКИ**

Ознакомьтесь с рецептами блюд для доноров вы можете в разделе «Здоровое питание донора» портала [yadonor.ru](http://yadonor.ru)

Готовые рецепты  
скачать 



# ВАШИ ДОНАЦИИ СПАСАЮТ ЖИЗНЬ



## СКОЛЬКО ДОНОРОВ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СОСТОЯНИЯХ?

-  после глубоких ожогов с большой площадью поражения кожи – **≈ 15-20 доноров**
-  при операциях на грудном и брюшном отделах аорты – **≈ 4-5 донора**
-  при политравме с массивной кровопотерей – **≈ 6 доноров**
-  при сложных родах – **≈ 4 донора**

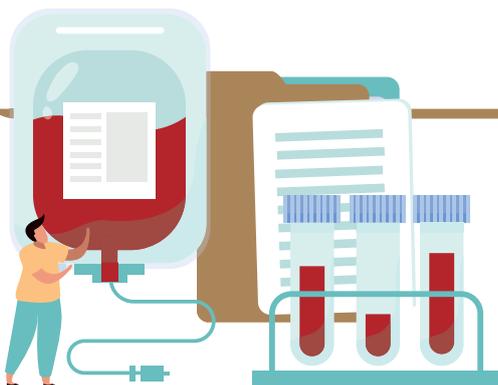
Каждый день в медицинских организациях пациентам переливают компоненты донорской крови.



## СРЕДНИЙ ОБЪЕМ КРОВОПОТЕРИ ПРИ ТРАВМАХ



При некоторых заболеваниях переливание крови **3-5 доноров** может быть необходимо еженедельно, часто в процессе всего лечения может понадобиться помощь **100-150 доноров**, иногда значительно больше.



**ДОНОРСКАЯ КРОВЬ  
НЕОБХОДИМА КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

**ТВОЯ ПОМОЩЬ = ЖИЗНЬ**

**УЗНАЙ АДРЕС СЛУЖБЫ  
КРОВИ НА YADONOR.RU**

**СДАЙ КРОВЬ!**

Узнай больше достоверной информации о донорстве [donor.dostovernozdrav.ru](http://donor.dostovernozdrav.ru)



# РАЗБИРАЕМСЯ В ДЕТАЛЯХ

# КРОВОПОТЕРЯ

Объем циркулирующей крови  
у взрослого человека (ОЦК)

**4,5-5,5** литра (около шести-восьми  
процентов массы тела)

**Острая кровопотеря** –  
одна из первых опасностей,  
угрожающих жизни человека при  
травме. При острой кровопотере  
происходит быстрая потеря ОЦК до  
30%, что приводит к острой  
гипоксии головного мозга и может  
закончиться смертью человека.



## Признаки острой кровопотери:

снижение артериального давления, учащение  
пульса, одышка, жажда, бледность кожных  
покровов, похолодание конечностей,  
головокружение, вялость, сонливость, зевота,  
головная боль, потемнение в глазах.

## СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ КРОВОПОТЕРИ

легкая

средняя

тяжелая

до 20%  
исходного ОЦК  
(1-2,25 л крови)

до 35%  
исходного ОЦК  
(1,5-2 л крови)

более 35%  
исходного ОЦК  
(2 л крови и более)

**Дорожно-транспортные травмы часто сопровождаются кровопотерями.**

Ежегодно в мире от ДТП погибает почти 1,2 миллиона человек, а тяжелые повреждения получают более 50 миллионов. По данным ВОЗ, в среднем от травм, полученных в ДТП, каждый день погибает 3242 человека. В России от ДТП ежегодно погибает более 33 тысяч человек, количество раненых достигает 292 тысячи.



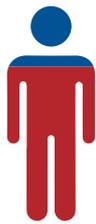
## СРЕДНИЙ ОБЪЕМ КРОВОПОТЕРИ ПРИ ТРАВМАХ



Здоровый человек  
4,5-5,5 л



Перелом предплечья  
0,2-0,5 л



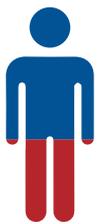
Перелом позвоночника,  
плеча или голени  
0,5-1,5 л



Перелом бедра  
1-2,5 л



Повреждение органов  
брюшной полости  
1,5-2 л



Повреждение  
магистральных сосудов  
2,5-3 л



Перелом костей таза  
3-5 л

**ДОНОРСКАЯ КРОВЬ  
НЕОБХОДИМА КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

**ТВОЯ ПОМОЩЬ = ЖИЗНЬ**

**УЗНАЙ АДРЕС СЛУЖБЫ  
КРОВИ НА YADONOR.RU**

**СДАЙ КРОВЬ!**

Узнай больше достоверной  
информации о донорстве  
[donor.dostovernozdrav.ru](http://donor.dostovernozdrav.ru)



# РЕГУЛЯРНОЕ ДОНОРСТВО КРОВИ И ЕЕ КОМПОНЕНТОВ



## КЛЕТКИ КРОВИ

При переливаниях используется не только плазма крови, но и клетки крови: **тромбоциты, эритроциты и лейкоциты (гранулоциты)**



## ДЛЯ ЧЕГО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ КОМПОНЕНТЫ КРОВИ

55%  
плазма

45%  
клетки крови:

41% эритроциты  
3% лейкоциты (гранулоциты)  
1% тромбоциты

**ПЛАЗМА:** применяется при массивных кровотечениях, ожогах, для производства важнейших медицинских препаратов

**ЭРИТРОЦИТЫ:** при анемии (в т.ч. при большой кровопотере)

**ТРОМБОЦИТЫ:** применяются при массивных кровотечениях, онкологических заболеваниях

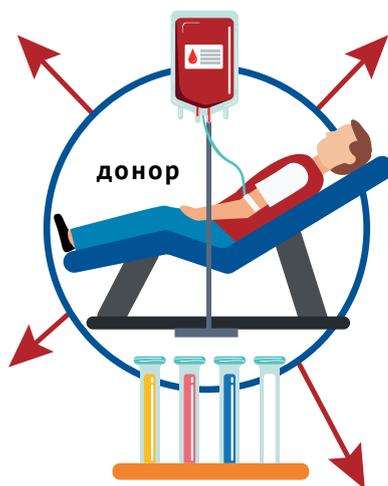
**ЛЕЙКОЦИТЫ (ГРАНУЛОЦИТЫ):** применяются по показаниям лечащего врача при ряде онкологических заболеваний



## ЗАГОТОВКА ПЛАЗМЫ И КЛЕТОЧНЫХ КОМПОНЕНТОВ

1 **Плазма и эритроциты вместе:** донор сдает цельную кровь

450 мл 5–9 мин.  
из неё выделяется плазма  
срок хранения плазмы до 3 лет



4 **Лейкоциты (гранулоциты):** кровь из вены донора небольшими порциями поступает в аппарат, где из нее отделяются лейкоциты (гранулоциты), а все форменные элементы возвращаются донору в ту же вену

до 500 мл 1,5–2 часа  
срок хранения до 1 суток



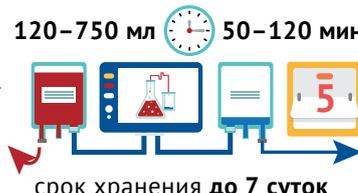
2 **Плазма:** кровь из вены донора небольшими порциями поступает в аппарат, где из нее отделяется плазма, а все форменные элементы возвращаются донору в ту же вену

до 750 мл до 40 мин.  
срок хранения до 3 лет



3 **Тромбоциты:** кровь из вены донора небольшими порциями поступает в аппарат, где из нее отделяются тромбоциты, а все форменные элементы возвращаются донору в ту же вену

120–750 мл 50–120 мин.  
срок хранения до 7 суток



# СУПЕРСПОСОБНОСТИ ДОНОРОВ КРОВИ И СУПЕРВОЗМОЖНОСТИ ДОНОРСТВА

## ДОСТОВЕРНО И ДОКАЗАНО:

- ❖ Донор быстрее восстанавливается после кровопотери. Донор реже болеет.
- ❖ У доноров реже бывают заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой, а также онкологией.
- ❖ Регулярные донации препятствуют сгущению крови.
- ❖ Инфаркты миокарда у регулярных доноров случаются реже на 80%.



- ❖ Доноры живут в среднем на пять лет дольше среднестатистического человека.
- ❖ Донорство не вызывает привыкания, не наносит вреда организму человека и безопасно.
- ❖ Донорство позволяет продлить молодость и вести активный образ жизни.
- ❖ Донорство повышает устойчивость человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.
- ❖ Донорство помогает эффективно бороться со стрессом и негативными мыслями, улучшает эмоциональный фон и общее состояние организма.

## ДОНОРСТВО РАЗВИВАЕТ:

Целеустремленность и самоорганизацию (чтобы сдать кровь необходимо найти в плотном графике время и прийти на донацию)

Силу воли и дисциплинированность (донор должен правильно подготовиться к донации, а значит, соблюдать режим правильного питания и отказаться от вредных привычек)



**Донор знает, что здоров! Каждая донация – возможность проверить здоровье.**

**ДОНОРСКАЯ КРОВЬ  
НЕОБХОДИМА КАЖДЫЙ ДЕНЬ!  
ТВОЯ ПОМОЩЬ = ЖИЗНЬ  
СДАЙ КРОВЬ YADONOR.RU**

Узнай больше достоверной информации о донорстве  
[donor.dostovnozdrav.ru](http://donor.dostovnozdrav.ru)

