**От чистого сердца: почему важно стать донором крови и как это сделать**

Ежегодно в России отмечается Национальный день донора крови. Он был учрежден 20 февраля 2007 года. Почему такая дата? 20 апреля 1832 году петербургский акушер Андрей Вольф впервые в отечественной практике успешно перелил роженице кровь ее мужа и спас ей жизнь.

По данным портала Службы крови «Я донор!», в России ежегодно в переливании крови нуждаются около 1,5 млн человек. По информации Минздрава, общее число доноров в стране превышает 1,4 млн человек, из них 98% сдают кровь безвозмездно.

Донор – не профессия и не работа,  но эти люди вызывают восхищение, ими гордится страна, потому что они дарят другим самое ценное, что невозможно выработать никакими современными технологиями или заменить химическими веществами, как бы далеко не ушла наука в этой области, — свою кровь.

Донорство крови — невероятно важный и доступный многим вид благотворительности. Каждые три секунды кто-то в мире нуждается в здоровой крови, и всего 450 миллилитров (именно столько крови отдает донор за одну процедуру) могут спасти целых три жизни. В России действует единая Служба крови, которая связывает доноров и медицинские учреждения, а также развивает идею добровольной сдачи крови в стране. Рассказываем, почему к этому движению стоит присоединиться.

**Интересные факты:**

Слово «донор» происходит от лат. donare — «дарить».

В организме у взрослого человека примерно 5 литров крови (6-8% от массы человеческого тела), у ребенка — около 3 литров.

Красный цвет крови придают эритроциты, а им, в свою очередь — гемоглобин, в состав которого входит железо. За всю жизнь у человека вырабатывается около 650 кг эритроцитов.

Если соединить все сосуды человека, то они будут равны 200 тыс. км.

Регулярные доноры значительно реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями и живут в среднем на 5 лет дольше среднестатистического человека.

Во время Великой Отечественной войны число доноров достигало 5,5 млн человек. Действующая армия получила свыше 1,7 млн л консервированной крови, которая была применена для 7 млн переливаний. За годы войны нагрудным знаком «Почетный донор СССР» было награждено 15 000 человек.

Донор получает возможность контролировать состояние своего здоровья за счет регулярных медицинских осмотров и бесплатных анализов на самые распространенные инфекции. Донор знает, что здоров!

Между донорами мужского и женского пола есть разница с точки зрения клинического применения компонентов крови. Женщинам нужно больше времени на восстановление после донации в связи с их физиологическими особенностями.

Зачем становиться донором крови

 Благодаря донорству можно спасать жизнь людей и улучшать их здоровье. Потребность в переливании может возникать в любое время, как в городских, так и в сельских районах. Каждый третий из нас в течение жизни может оказаться в ситуации, когда потребуется кровь нам или нашим детям. Ее запас гарантирует успешную работу акушеров, хирургов… Перелитая кровь спасает жизни в онкологии, помогает больным гемофилией. Разумеется, донорская кровь нужна во время стихийных бедствий и техногенных катастроф, а ее отсутствие приводит к смерти и страданиям многих пациентов. Надлежащие и надежные резервные запасы крови можно обеспечить на устойчивой основе регулярного, добровольного и безвозмездного донорства крови. Люди, постоянно сдающие кровь, являются также самой безопасной группой доноров, так как среди них отмечается самая низкая распространенность инфекций, передаваемых с кровью.

Каждую сдачу крови предваряет медицинское обследование (конечно, бесплатное для донора) и сдача анализов. А постоянные доноры дополнительно проходят ежегодный расширенный чекап с электрокардиографией, флюорографией, рентгенами и другими обследованиями и анализами. Донор всегда точно знает, что здоров, потому что его состояние регулярно и бесплатно отслеживают. По статистике, постоянные доноры реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний и в среднем живут на пять лет дольше тех, кто не сдает кровь регулярно. А по данным британского Фонда психического здоровья, донорство еще и помогает эффективно бороться со стрессом и негативными мыслями, улучшает эмоциональный фон и общее состояние организма. При регулярной кроводаче улучшается циркуляция крови, укрепляется иммунитет.

Донорство не вызывает привыкания, не наносит вреда организму человека и безопасно, потому что на станциях используют только стерильное оборудование и заботятся о здоровье каждого донора. Зато регулярные «кровопускания» учат организм быстрее восстанавливаться после потери крови.

**Как стать донором крови**

Сдавать кровь могут многие, но, к сожалению, не все. Есть абсолютные противопоказания, связанные со здоровьем, независимо от давности заболевания и успешности лечения. К ним относятся, например, ВИЧ-инфекция, вирусные гепатиты, сифилис, туберкулез, болезни крови, онкологии, органические заболевания ЦНС, бронхиальная астма, цирроз печени, некоторые сердечно-сосудистые заболевания.

Есть временные противопоказания, которые действуют какой-то срок. Во-первых, донором может стать только совершеннолетний (старше 18 лет) человек весом больше 50 килограммов. Во-вторых, сдавать кровь нельзя во время беременности и лактации, в течение года после нанесения татуировки, пирсинга или лечения иглоукалыванием, шесть месяцев после любых операций, 10 дней после удаления зуба, 5 дней — после менструации, двое суток — после приема любых доз алкоголя; ангина, грипп, ОРВИ; острые или хронические воспалительные процессы, аллергические заболевания в стадии обострения; удаление зуба; вакцинация против гепатита В, столбняка, дифтерии, гриппа. Не могут сдавать кровь беременные и кормящие женщины; принимающие антибиотики, обезболивающие препараты  граждане.температура тела выше 37 °C; Артериальное давление:

систолическое менее 90 мм рт. ст. и более 149 мм рт. ст.;

диастолическое - менее 60 мм рт. ст. и более 89 мм рт. ст.

Постоянные медицинские противопоказания

1. Инфекционные и паразитарные болезни:

2. Злокачественные новообразования.

3. Болезни крови, кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм.

4. Болезни центральной нервной системы (органические нарушения).

5. Полное отсутствие слуха и (или) речи, и (или) зрения.

6. Психические расстройства и расстройства поведения в состоянии обострения и (или) представляющие опасность для больного и окружающих.

7. Психические расстройства и расстройства поведения, вызванные употреблением психоактивных веществ.

8. Болезни системы кровообращения:

гипертензивная (гипертоническая) болезнь сердца II - III степени,

ишемическая болезнь сердца,

облитерирующий тромбангиит,

неспецифический аортоартериит,

флебит и тромбофлебит,

эндокардит,

миокардит,

порок сердца (врожденный, приобретенный).

9. Болезни органов дыхания:

бронхиальная астма,

бронхоэктатическая болезнь,

эмфизема.

10. Болезни органов пищеварения:

ахилический гастрит,

хронические болезни печени, в том числе неуточненные, токсические поражения печени,

калькулезный холецистит с повторяющимися приступами и явлениями холангита,

цирроз печени.

11. Болезни мочеполовой системы в стадии декомпенсации:

12. Болезни соединительной ткани, а также острый и (или) хронический остеомиелит.

13. Лучевая болезнь.

14. Болезни эндокринной системы в стадии декомпенсации.

15. Болезни глаза и его придаточного аппарата:

увеит,

ирит,

иридоциклит,

хориоретинальное воспаление,

трахома,

миопия 6 диоптрий и более.

16. Болезни кожи и подкожной клетчатки:

псориаз,

эритема,

экзема,

пиодермия,

сикоз,

дерматофитии,

фурункулез.

пузырчатка (пемфигус),

17. Оперативные вмешательства (резекция, ампутация, удаление органа (желудок, почка, селезенка, яичники, матка и прочее)), трансплантация органов и тканей, повлекшие стойкую утрату трудоспособности (I и II группа инвалидности), ксенотрансплантация органов.

18. Стойкая утрата трудоспособности (I и II группа инвалидности).

19. Женский пол донора для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза.

20. Лица с повторными неспецифическими реакциями на маркеры вирусов иммунодефицита человека, гепатитов B и C и возбудителя сифилиса.

У всех региональных отделений Службы крови есть свои сайты. Изучите расписание и требования к подготовке сдачи, приходите на станцию переливания с паспортом и желательно медицинским полисом (мужчинам также нужен военный билет или расшифровка статьи, по которой они не служили в армии).

**Как происходит сдача крови**

Потенциальному донору нужно за три дня прекратить прием лекарств, содержащих аспирин и анальгетики, за два дня — не пить алкоголь, за час — не курить. Накануне лучше отказаться от острой, жирной и жареной еды, продуктов животного происхождения (из-за большого содержания насыщенных жиров они дают дополнительную нагрузку сердечно-сосудистой системе) и шоколада. Проще говоря, поужинайте легким салатом или рисом с овощами. Хорошо выспитесь, а с утра обязательно позавтракайте, но не плотно — кашей на воде с чаем, творогом с морсом, овощами или фруктами (кроме бананов).

Прямо перед сдачей донору дают чашку сладкого чая. А после — талон в местный буфет, где можно отдохнуть и перекусить. По идее после сдачи можно сразу садиться за руль авто (но не мотоцикла — тут надо будет подождать два часа), а вот от интенсивных физических нагрузок нужно отказаться на сутки. Следующие пару дней лучше хорошо высыпаться и питаться (кстати, по закону в день сдачи крови донору положен оплачиваемый выходной), в течение десяти дней не делать никаких прививок.

Женщины могут сдавать кровь не чаще четырех раз в год. Мужчины — пять. Сдавать можно не только цельную кровь, но также плазму и тромбоциты — эти процедуры отличаются по продолжительности, но все одинаково безопасны.

Медики установили, что лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.

Не следует планировать донацию после ночного дежурства или просто бессонной ночи.

Не планируйте сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.

При себе необходимо иметь оригинал паспорта и СНИЛС.

Интервалы между кроводачами не должны быть меньше двух месяцев, плазму можно сдавать каждые 14 дней.

**Как получить статус "Почетный донор России" в Брянске**

Если гражданин на постоянной основе сдает кровь, он сможет претендовать на статус "Почетный донор". При таких заслугах государством гарантирована ежегодная денежная компенсация, льготы по медобслуживанию и приобретению санаторно-курортных путевок.

**Как стать почетным донором в Брянске**

При каждом обращении на донорскую сдачу крови или отдельных компонентов определяется максимально возможная порция. Единовременно донор может сдать 450 мл крови или 600 мл плазмы.

Статус "Почетный донор" присваивается, если гражданин подтвердит безвозмездную сдачу:

* от 40 порций крови;
* от 60 порций плазмы;
* при сдаче до 25 порций крови и недостающего количества порций плазмы (до 40);
* при сдаче до 25 порций крови и недостающего количества порций плазмы (до 60).

Если донор сдавал отдельные клеточные компоненты, каждый факт переливания приравнивается к целой порции крови, вне зависимости от объема сданного материала.

Каждый факт донорства подтверждается справкой медучреждения. Если переливание каждый раз проходило в одном месте, все подтверждающие документы будут храниться в этом учреждении. Для получения статуса "Почетный донор" нужно подать заявление на имя главврача станции переливания крови, приложить справки или указать на количество сданных порций крови (плазмы).

**С 30 ноября 2024 года** ежегодная денежная выплата гражданам, награжденным нагрудным знаком "Почетный донор России", [будет](https://www.garant.ru/news/1746841/) устанавливаться в проактивном режиме. Для этого потребуется согласие на "Госуслугах" на использование указанных банковских реквизитов для получения мер поддержки.

**Выплаты и льготы почетным донорам в 2025 году в Брянске**

При каждой сдаче крови донор будет получать бесплатное питание или компенсацию деньгами. Рацион питания утвержден законом, а компенсация выплачивается по письменному заявлению донора. Ее размер составляет не менее 5% от показателя [прожиточного минимума по региону](https://gogov.ru/living-wage/bryansk). Также донор получит 2 дня освобождения от работы с сохранением заработка.

Кроме компенсаций, полагающимся всем донорам при каждом очередном переливании, почетному донору гарантировано:

* **ежегодная компенсационная выплата** - с 1 января 2025 года ее размер составляет **18 207,64 руб.**;
* получение ежегодного отпуска по месту работы вне очереди, т. е. без соблюдения графика;
* первоочередное право на [льготные путевки](https://gogov.ru/sanatorium-voucher/bryansk);
* право на получение медицинских услуг вне очереди в любых организациях здравоохранения.

Ежегодная выплата перечисляется центрами социальных выплат автоматически в течение 1 квартала, но не позднее 1 апреля текущего года, на те счета, которые были указаны донорами при оформлении звания.

Компенсационная выплата ежегодно индексируется и [освобождается](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28165/625f7f7ad302ab285fe87457521eb265c7dbee3c/#dst101252) от удержания НДФЛ.

Так как статус "Почетный донор" присваивается бессрочно, пользоваться льготами можно каждый год без дополнительного подтверждения.

**Каково вознаграждение**

В настоящее время доноры сдают кровь безвозмездно, за исключением ряда случаев. Согласно приказу Министерства здравоохранения РФ №1069н утверждены следующие размеры денежной компенсации донорам: в случае редкого фенотипа крови или отсутствия одного из антигенов эритроцитов за одну порцию крови объемом 450 мл – 793 рубля (8% от величины прожиточного минимума в регионе, составляющем на данный момент 9916 рублей); при сдаче компонентов крови методом афереза за одну порцию плазмы в 600 мл полагается 1487 рублей (15% от прожиточного минимума), за одну сдачу тромбоцитов — 3470 рублей (35% от прожиточного минимума).

Бесплатно сдавшему кровь гражданину положен комплексный обед за счет бюджета дабы восстановиться после кровопотери. Он имеет право на получение двух оплачиваемых отгулов. Один - в день сдачи, другой по желанию работника. Но как правило, они просто суммируются к последующему отпуску.

**Куда обратиться**

В Брянске можно прийти на областную станцию переливания крови, расположенную в районе Кургана Бессмертия на улице 3-го Июля, 48. Она работает в будни с 8:30 до 17:00, суббота-воскресенье - выходной. Доноров принимают с 9:00 до 12:00.

Вот еще несколько адресов, где можно проконсультироваться по поводу кровосдачи (ближайшие районы)

 г.Клинцы Отделение переливания крови расположен по адресу: просп. Ленина, 58/3, Клинцы.

"Новозыбковская ЦРБ" – город Новозыбков, улица Красная, 81. Часы работы: с 8:00 до 15:15.

"Унечская ЦРБ" – город Унеча, улица Октябрьская, 56. Часы работы: с 8:30 до 12:30.

Производятся выезды для донации крови в районы области. В Климовский район выездов нет, ниже приведён график выездов в ближайшие районы.

**Список выездов на 2025г**

***Апрель***

24 – Злынковский р-он

28 – г. Клинцы

***Май***

22 – Новозыбковский р-н

29 – Унечский р-н

***Июль***

10 – г. Клинцы

24 – Стародубский р-он

***Август***

11 – Новозыбковский р-он

14 – Унечский р-н

***Октябрь***

9 – г. Клинцы

23 – Стародубский р-он

***Ноябрь***

10 – Новозыбковский р-он

17 – Унечский р-он

Врач-трансфузиолог Примачёк Лариса Анатольевна