

ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ СТАТЬ ДОНОРОМ

Часто задаваемые вопросы

1. Почему сейчас сдают не только кровь, но и её компоненты?

В результате научных исследований и клинических наблюдений стало очевидно, что больному следует переливать не кровь как таковую, а ее отдельные компоненты (тромбоциты, эритроцитную массу, плазму), поэтому кровь, которая считалась прежде универсальной трансфузионной средой, уступила место отдельным составляющим компонентам.

2. Как быстро восстановится моя кровь после кровосдачи?

Для полного восстановления состава крови требуется около месяца. Скорость восстановления разных компонентов крови различна. Эритроциты восстанавливаются в организме донора в течение 4-6 недель, а лейкоциты и тромбоциты — к концу первой недели. Плазма восстанавливается в течение 1-2 дней. Чтобы состав крови быстрее восстановился, необходимо правильное питание: в рационе донора всегда должен присутствовать белок, от которого зависит уровень гемоглобина в крови. Продукты, содержащие белок — мясо, свекла, гречка, чечевица, фасоль и все бобовые, рыба и др. Также рекомендуется пить много жидкости — соки, чай.

3. Есть ли польза от донорства для моего организма?

Большинство медиков считает, что донорство件оз件но:

- организм донора постоянно самообновляется за счет выведения избытка крови и ее компонентов, образующихся эволюционно. Это профилактика болезней сердца и сосудов, иммунной системы, нарушений пищеварения, работы печени и поджелудочной железы;
- в критической ситуации при большой кровопотере у донора больше шансов выжить, чем у человека, не сдававшего кровь;
- донор имеет возможность постоянно контролировать состояние своего здоровья, за счет регулярных медицинских осмотров и бесплатных анализов на самые распространенные инфекции.

4. Может ли с моей кровью передаться частичка моего «Я» — привычки или убеждения?

Нет, не может, так как кровь не несет в себе информации о наших привычках или убеждениях. Поэтому реципиент не сможет «перенять» от донора его склонности и интересы. Зато кровь содержит информацию о нашем образе жизни — она может рассказать о вирусных инфекциях, живущих в организме, о курении и злоупотреблении алкоголем. Поэтому донор должен ответственно относиться к своему здоровью — теперь уже не только ради себя, но и ради другого человека, которому будет перелита его кровь!

Стань донором
гемопозитических
стволовых клеток!



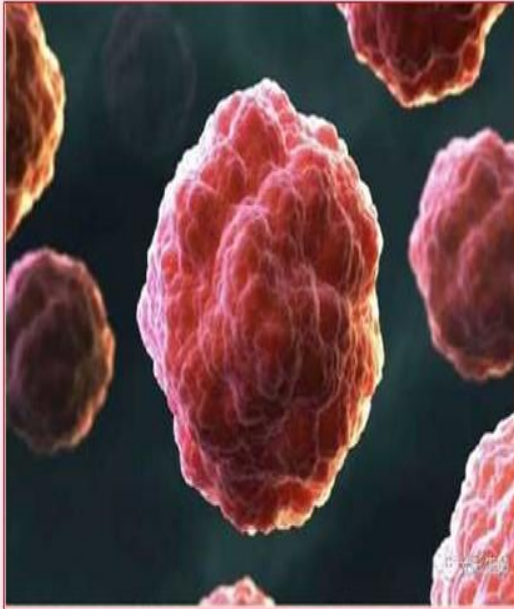
«Пока вы молоды и здоровы,
спешите делать добро!»

Ф. Ларошфуко

Донорство гемопозитических стволовых клеток



Гемопоэтические стволовые клетки



Гемопоэтические стволовые клетки (ГСК) костного мозга - уникальный материал. Они являются предшественницами всех клеток крови и иммунной системы в организме. Они могут бесконечно долго размножаться и давать зрелое потомство. Их потенциал к размножению и созреванию бесконечно велик. Будучи пересаженными реципиенту даже в небольших количествах, гемопоэтические стволовые клетки способны полностью восстановить кроветворение и иммунитет.

Источниками этих клеток могут быть костный мозг и периферическая кровь. Больше всего костного мозга содержится в костях скелета: тазовых костях грудине и позвоночнике. На протяжении нескольких десятилетий источником ГСК был только костный мозг, поэтому большинство существующих ныне западных регистров и называются регистрами доноров костного мозга.

Людам с какими заболеваниями может спасти жизнь трансплантация гемопоэтических стволовых клеток?



Способность этих клеток восстанавливать функцию поврежденного вредными воздействиями костного мозга и иммунной системы оказались перспективной для лечения смертельных наследственных и приобретенных иммунодефицитов, болезней обмена, гематологических и онкологических заболеваний, так при воздействии вредных

факторов внешней среды происходят изменения в хромосомах клеток крови, в результате они теряют свойство к дифференцировке и созреванию в нормальные клетки крови и начинают бесконтрольно размножаться. Такое состояние называется лейкоз или рак крови.

Добиться выздоровления или длительного улучшения можно с помощью лекарств, но иногда это невозможно. И тогда единственным способом спасения жизни становится пересадка гемопоэтических стволовых клеток.

Ежегодно в Казахстане нуждаются в пересадке костного мозга более 300 человек, причем половина из них дети и подростки.

Что такое Национальный регистр доноров гемопозитических стволовых клеток?

Регистр создается для пациентов, нуждающихся в трансплантации ГСК. Он состоит из информации о людях, которые дали свое согласие в случае необходимости стать донором костного мозга.

Такие регистры есть во всех развитых странах, а также в странах, которые хотят оказывать медицинскую помощь своим гражданам на мировом уровне. Например, в Армении на сегодняшний день более 14 тысяч доноров, в России – около 16 тысяч, в Германии 3,5 миллиона людей дали согласие на регистрацию в качестве доноров, в США 5,7 миллиона. Все национальные регистры объединены в международный регистр, который насчитывает в общей сложности более 19 миллионов доноров.

Не каждый человек может стать донором для конкретного пациента. Даже родные брат или сестра имеют не больше 30% шансов подойти для донорства. В семье с десятью детьми может не найтись подходящего донора.

У каждого человека есть свое "биологическое удостоверение личности" или система HLA-антигенов (human leucocyte antigens). Эти антигены отвечают за иммунитет, в том числе за распознавание и уничтожение «чужеродного», которым являются органы или стволовые клетки донора. Это очень сложная система, которая не имеет ничего общего с системой групп крови. Если донор не подходит пациенту по системе HLA-антигенов, происходит реакция отторжения и шансов на выздоровление не остается.

Что же делать, если подходящий донор среди родственников не находится?

Для помощи таким пациентам и создаются регистры доноров костного мозга.

ДЛЯ ЛЮДЕЙ С РАСПРОСТРАНЕННЫМ СОЧЕТАНИЕМ HLA-Антигенов шанс найти донора равняется 1 к 10 тысячам, а с редким – 1 к 10 миллионам.

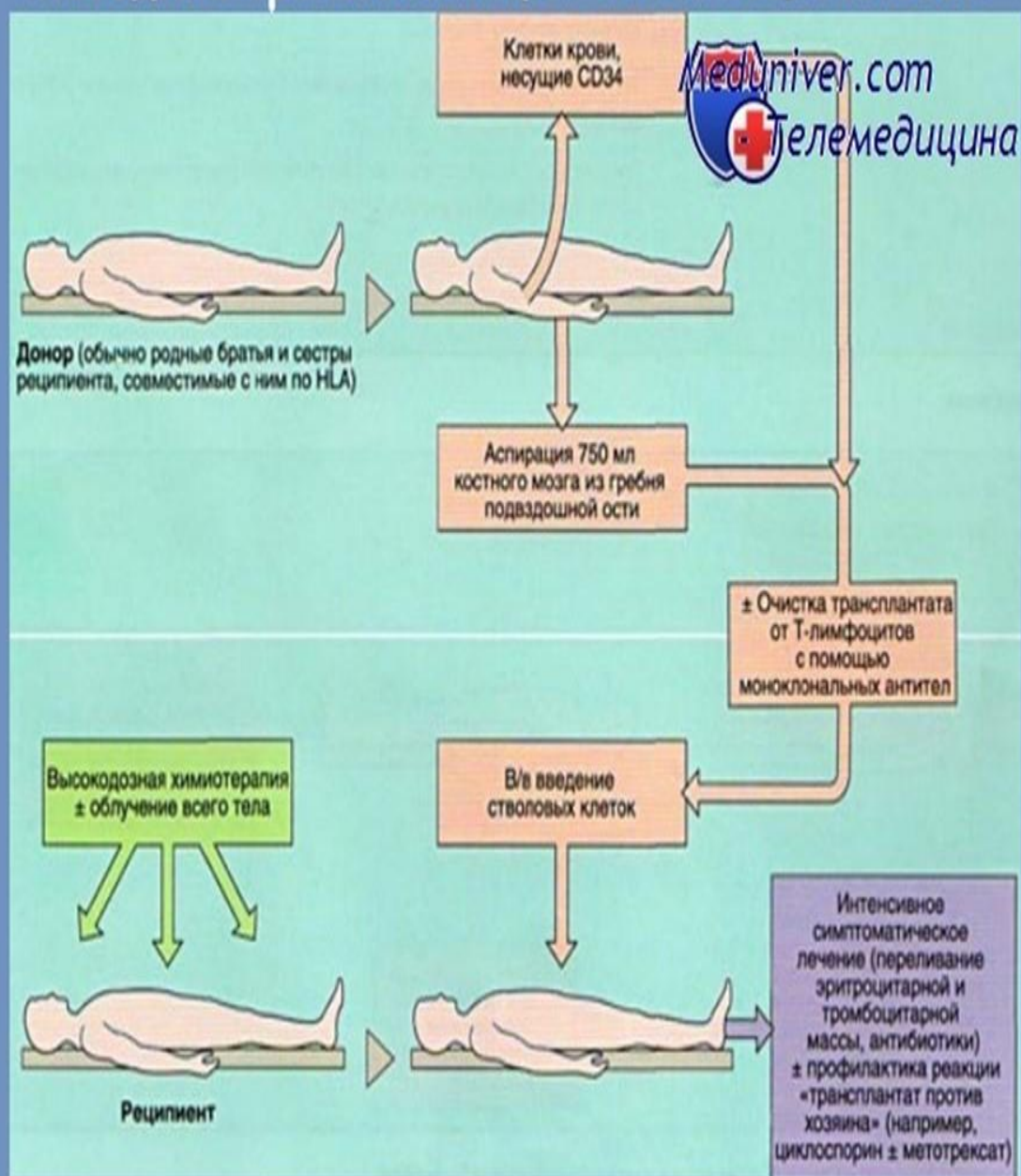
Для чего нужно создавать свой регистр, если есть международный?



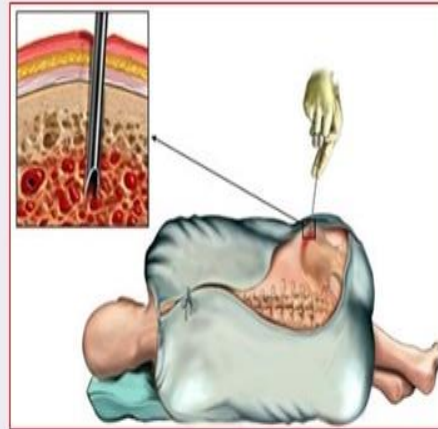
В основе системы HLA-антигенов человека лежит его этническая принадлежность. Доноры из многочисленного международного регистра могут просто не подойти нашим пациентам.

В странах Средней Азии и Казахстане еще не проводились исследования системы HLA-антигенов, то есть, другими словами, HLA-генофонд народов Казахстана не изучен. Кроме того, для страны, не имеющей своего регистра и которая не может предоставить свою базу данных, поиск в регистре подходящего донора обходится в десятки тысяч евро. К тому же, время, затраченное на поиски (а в среднем это несколько месяцев, а может быть и годы), уменьшает шанс на благополучный исход пересадки.

Методика трансплантации стволовых клеток



Три основных принципа донорства костного мозга, утвержденных Всемирной организацией здравоохранения



Анонимность

Законодательство гарантирует анонимность пожертвований костного мозга. Донор не знает человека, которому подойдут его стволовые клетки, и, наоборот, больной не сможет узнать, чьи клетки ему были пересажены.

Согласие

Только письменное согласие донора с его личной подписью может дать возможность включить его в Национальный регистр костного мозга. **ЭТО СОГЛАСИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОТОЗВАНО САМИМ ДОНОРОМ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ.**

Безвозмездность

Никакая денежная компенсация не выплачивается донору. В зарубежных странах донорство гемопоэтических стволовых клеток является почетным правом каждого гражданина, поэтому донора еще называют ДАРИТЕЛЕМ.

Как вступить в регистр доноров гемопоэтических стволовых клеток?



**Любой человек, решивший
дать шанс для спасения жизни
другого человека, может стать
донором костного мозга.**

Для этого нужно:

**-понимать, насколько это важно для спасения жизни
других людей;**

-быть старше 18 лет и младше 55 лет при регистрации

➤ Поэтому регистрация каждого нового Донора – это огромный шанс для наших детей и близких на **выздоровление.**

➤ Давайте помнить, что каждый из нас – очень важный в этом мире человек, потому что мы вместе можем сделать **ЧУДО.**

➤ Мы надеемся, что именно Вы откликнитесь на нашу общую беду, в которой помочь нашим детям и близким способны только мы сами.

➤ Мы нуждаемся не в Ваших деньгах, а в Вашем сострадании, ведь сострадание присуще только нам – **людям.**



Донорство по-прежнему
остается делом больных и врачей, а не
делом всего общества.

О донорстве вспоминают лишь в период
катастроф и трагедий.

В современном обществе переливание
крови в течение жизни необходимо
каждому третьему человеку, кровь может
понадобиться в любую минуту...

ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ СТАТЬ ДОНОРОМ

Донором крови и её компонентов может стать каждый здоровый человек в возрасте от 18 лет, имеющий прописку в г. Уральск или Западно-Казахстанской области. При обращении в регистратуру Центра крови донор проверяется по компьютерной базе данных. После этого

доноры осматриваются врачом-терапевтом и проходят лабораторное обследование (клинический анализ крови, биохимический анализ крови, анализ крови на присутствие вирусов гепатитов «В» и «С», ВИЧ инфекции, анализ на сифилис).

НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ

При посещении Центра крови необходимо иметь при себе документ, удостоверяющий личность (для военнослужащих – военный билет).
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.

Основные противопоказания к донорству:

- Больные туберкулезом, ВИЧ инфекцией, сифилисом, гепатитом.
- Лица в нетрезвом состоянии, хронические алкоголики, наркоманы.
- После ночной смены
- Беременные, а также кормящие матери.
- Доноры, сдавшие кровь менее 2 месяцев или плазму менее 2 недели назад.

БЫТЬ ДОНОРОМ – ЭТО БЛАГОРОДНО И ПОЛЕЗНО!

Дача крови в дозе до 500 мл. совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека. Поэтому доза 450 мл называется физиологической. В организме человека содержится в среднем около 5 литров крови, т. е. 7 % от веса его тела. Доза кроводачи, совершенно безвредной и безопасной для здоровья донора, является 450 мл, причем он теряет большей частью жидкую часть крови- плазму, которая восстанавливается в течение 18-20 часов.

Донорство, осуществляемое под контролем специалистов службы крови в максимально комфортных для донора условиях. При этом используется только стерильные одноразовые инструменты. У доноров сохраняется хорошее самочувствие, настроение и трудоспособность.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К КРОВОДАЧЕ . РЕКОМЕНДАЦИИ ДОНОРУ

- Избегайте накануне и утром перед дачей крови приема жирной, мясной и молочной пищи;
- Не следует сдавать кровь после работы в ночную смену;
- 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 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 1 часа, плазмы - около 30 минут. Решение допуска донора в донации плазмафереза или тромбоцитофереза решает врач трансфузиолог в индивидуальном порядке.

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.

ПРИВИЛЕГИИ ДОНОРОВ КРОВИ

- Бесплатное медицинское обследование и выдача справки о состоянии здоровья (анализы на ВИЧ, гепатит В и С, сифилис, уровень аланинаминотрансферазы и гемоглобина, группа крови и резус - фактор).
- Сладкий чай перед донацией с печеньем
- Талон на питание после донации на сумму 0,25 МРП.
- В дни медицинского обследования и донации крови и ее компонентов работник, являющийся донором, освобождается от работы работодателем с сохранением за ним средней заработной платы. Донор, осуществляющий донорскую функцию, безвозмездно получает дополнительно один день отдыха с сохранением средней заработной платы.

- Военнослужащий, являющийся донором, в дни дачи (донации) крови и ее компонентов освобождается от несения нарядов, вахт и других форм службы.
- Студенты, учащиеся, являющиеся донорами, в дни дачи (донации) крови и ее компонентов освобождаются от учебно-воспитательного процесса

Ждем Вас по адресу: г. Уральск, ул.А.Молдагулова, 2 с 8-00 до 15-30 ежедневно, суббота, воскресенье - выходной

Справки и консультации – в отделении комплектования доноров
97-03-38

Информационная поддержка: e-mail: plazma-zko@mail.ru

Часто задаваемые вопросы



1. Почему сейчас сдают не только кровь, но и её компоненты?

В результате научных исследований и клинических наблюдений стало очевидно, что больному следует переливать не кровь как таковую, а ее отдельные компоненты (тромбоциты, эритроцитарную массу, плазму), поэтому кровь, которая считалась прежде универсальной трансфузионной средой, уступила место отдельным составляющим компонентам.

2. Как быстро восстановится моя кровь после кроводачи?

Для полного восстановления состава крови требуется около месяца. Скорость восстановления разных компонентов крови различна. Эритроциты восстанавливаются в организме донора в течение 4-6 недель, а лейкоциты и тромбоциты — к концу первой недели. Плазма восстанавливается в течение 1-2 дней. Чтобы состав крови быстрее восстановился, необходимо правильное питание: в рационе донора всегда должен присутствовать белок, от которого зависит уровень гемоглобина в крови. Продукты, содержащие белок — мясо, свекла, гречка, чечевица, фасоль и все бобовые, рыба и др. Также рекомендуется пить много жидкости — соки, чай.

3. Есть ли польза от донорства для моего организма?

Большинство медиков считает, что донорство件озуно:

- организм донора постоянно самообновляется за счет выведения избытка крови и ее компонентов, образующихся эволюционно. Это профилактика болезней сердца и сосудов, иммунной системы, нарушений пищеварения, работы печени и поджелудочной железы;
- в критической ситуации при большой кровопотере у донора больше шансов выжить, чем у человека, не сдававшего кровь;

-донор имеет возможность постоянно контролировать состояние своего здоровья, за счет регулярных медицинских осмотров и бесплатных анализов на самые распространенные инфекции.

4.Может ли с моей кровью передаться частичка моего «Я» — привычки или убеждения?

Нет, не может, так как кровь не несет в себе информации о наших привычках или убеждениях. Поэтому реципиент не сможет «перенять» от донора его склонности и интересы. Зато кровь содержит информацию о нашем образе жизни — она может рассказать о вирусных инфекциях, живущих в организме, о курении и злоупотреблении алкоголем. Поэтому донор должен ответственно относиться к своему здоровью — теперь уже не только ради себя, но и ради другого человека, которому будет перелита его кровь!