

14-20 АПРЕЛЯ



Московский областной центр
Общественного здоровья и
Медицинской профилактики

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ДОНОРСТВА

+ КРОВИ И КОСТНОГО МОЗГА

ПОЛЬЗА ДОНОРСТВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- обновление крови и стимуляция кроветворения
- снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний
- профилактика заболеваний печени и поджелудочной железы
- улучшение кровообращения и снижение вязкости
- бесплатное медицинское обследование
- психологическая польза
- адаптация к кровопотере



14-20 АПРЕЛЯ



Московский областной центр
Общественного здоровья и
Медицинской профилактики

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ДОНОРСТВА

+ КРОВИ И КОСТНОГО МОЗГА

КОМУ НЕОБХОДИМА ДОНОРСКАЯ КРОВЬ

- пациенты с тяжелыми травмами и кровопотерями
- люди с гематологическими заболеваниями
- реципиенты при трансплантации органов
- новорождённые и недоношенные дети
- женщины во время родов и после них
- больные с ожогами и сепсисом
- люди с хронической анемией
- онкологические больные

ВАЖНО:

**Кровь нельзя искусственно
синтезировать - она нужна
ЕЖЕДНЕВНО**



14-20 АПРЕЛЯ



Московский областной центр
Общественного здоровья и
Медицинской профилактики

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ДОНОРСТВА

КРОВИ И КОСТНОГО МОЗГА

ЧТО ПОЛОЖЕНО ДОНОРАМ?

- питание после сдачи крови или его денежный эквивалент
- два выходных дня

ПОЧЁТНЫМ ДОНОРАМ:

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ:

- ежегодная выплата
- внеочередное лечение по ОМС
- первоочередное приобретение по месту работы или учёбы льготных путёвок на санитарно-курортное лечение
- ежегодный оплачиваемый отпуск в удобное время года

РЕГИОНАЛЬНЫЕ МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ:

- бесплатный проезд на общественном (автобус, троллейбус, трамвай) и железнодорожном транспорте пригородного сообщения (кроме скорых и скоростных поездов повышенной комфортности), метрополитене
- компенсация 50% стоимости коммунальных услуг
- ежемесячная денежная выплата



14-20 АПРЕЛЯ



Московский областной центр
Общественного здоровья и
Медицинской профилактики

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ДОНОРСТВА

КРОВИ И КОСТНОГО МОЗГА

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ДОНОРАМ?

спасти чужую жизнь - это не больно: кровь берут в стерильных условиях, объем крови возмещается в течение нескольких дней

ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ:

ЗА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ДО СДАЧИ:

- пейте больше воды; ешьте продукты, богатые железом (гречка, печень, яблоки, шпинат)
- откажитесь от алкоголя за 48 часов
- не принимайте аспирин и кроворазжижающие препараты за 3 дня
- избегайте физических перегрузок

НАКАНУНЕ ДОНАЦИИ:

- выспитесь (минимум 7-8 часов) и не нервничайте;
- ужинайте легко, но сытно: каши, овощи, белое мясо, рыба, фрукты
нельзя: жирное, жареное, острое, копчёное

В ДЕНЬ СДАЧИ:

- позавтракайте: сладкий чай, каша, хлеб с вареньем
нельзя: молочные продукты, яйца, колбаса, фастфуд
- не курите за 2 часа до и после

ПОСЛЕ СДАЧИ:

- выпейте сладкий чай или воду для восстановления
- не нагружайте руку (из которой брали кровь) 2-3 часа
- избегайте спорта и тяжелой работы 1-2 дня
- пейте больше жидкости и хорошо питайтесь
- сутки не употребляйте алкоголь



14-20 АПРЕЛЯ



Московский областной центр
Общественного здоровья и
Медицинской профилактики

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ДОНОРСТВА

КРОВИ И КОСТНОГО МОЗГА

ГРУППА КРОВИ - ЧТО ЭТО?

Группа крови - это генетически определенное сочетание антигенов на поверхности эритроцитов. Она не меняется в течение жизни и важна при оперативных вмешательствах и травмах, а также в других ситуациях, когда необходимо переливание крови

- **0(I)** - первая - самая распространённая. У человека с первой группой крови на поверхности эритроцитов нет ни одного антигена: ни А, ни В
- **A(II)** - вторая. У людей со второй группой крови на поверхности эритроцитов присутствует антиген А
- **B(III)** - третья. Люди с третьей группой крови, наоборот, имеют на поверхности эритроцитов антиген В
- **AB(IV)** - четвёртая - самая редкая. Человек с четвёртой группой крови - обладатель обоих антигенов на поверхности эритроцитов: и А, и В



Сегодня известно 36 систем групп крови. Из них в прикладной медицине чаще всего используется

14 систем, среди которых критически важные системы
- ABO и резус-фактор

