



Рекомендации до донации

ЕДА ЗА СУТКИ И УТРОМ В ДЕНЬ ПРОЦЕДУРЫ:



Запрещено:



- жирная, жареная, острая, копченая пища;
- колбасные изделия;
- мясные и рыбные продукты;
- мясо птицы, яйца;
- молочные продукты;
- масло (в т.ч. растительное);
- шоколад, орехи, финики;
- сладкие газированные напитки (в т.ч. энергетики).

Рекомендовано:



- сладкий чай с вареньем;
- соки, морсы, компоты;
- минеральная вода;
- хлеб, сухари, сушки;
- отварные крупы;
- макароны на воде без масла;
- овощи и фрукты (кроме авокадо, свеклы, томатов, бананов и цитрусовых).

ЗАПРЕЩЕНЫ ПЕРЕД СДАЧЕЙ



72 часа

Лекарства, содержащие аспирин и анальгетики

48 часов

Спиртные напитки, в т.ч. пиво

1 час

Курение



ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ:

СНИЛС, оригинал паспорта или другое удостоверение личности (военный билет / временное удостоверение личности гражданина РФ формы №2П / паспорт моряка)

Утром нужно легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой донору положен сладкий чай



Рекомендации после донации

ПОСИДИТЕ РАССЛАБЛЕННО



10-15 мин.

Если вы чувствуете головокружение или слабость, обратитесь к персоналу

Воздержитесь от курения



1 час

Не снимайте повязку



3-4 часа

Прививки (не ранее чем)



10 дней

ТРАНСПОРТ



2 часа



Ограничений нет

1
день

Не занимайтесь значительными физическими нагрузками, воздержитесь от употребления алкоголя

2
дня

Старайтесь обильно и регулярно питаться, употребляйте повышенное количество жидкости

Полноценно и регулярно питайтесь в течение 2 суток и выпивайте не менее 2 литров жидкости в день: соки, воду, крепкий чай. Употребление алкоголя не рекомендуется



Абсолютные противопоказания

- ВИЧ-инфекция
- Сифилис
- Вирусные гепатиты В и С
- Туберкулёз
- Болезни крови
- Бронхиальная астма
- Гипертоническая болезнь II – III ст.
- Ишемическая болезнь сердца
- Онкологические заболевания



Временные противопоказания

Вес менее

50 кг

Менструация
(со дня окончания)

5 дней

Удаление зубов
(с момента удаления)

10 дней

Нанесение
татуировок,
пирсинг, лечение
иглоукалыванием

4 месяца

Оперативные
вмешательства
(в т.ч. искусственное
прерывание
беременности)

4 месяца

ОРВИ
(с момента
выздоровления)

1 месяц

Беременность
и лактация

1 год
(после родов)

3 месяца
(после окончания
лактации)

Полный перечень противопоказаний:

<https://yadonor.ru/donorstvo/become/contraindications/>



Донорство костного мозга

КТО МОЖЕТ СТАТЬ ДОНОРОМ КОСТНОГО МОЗГА?

Гражданин Российской Федерации или иностранный гражданин, проживающий на территории РФ более 1 года (имеющий разрешение на временное проживание или имеющий вид на жительство)

18-35 лет*

рекомендуемый возраст
вступления в ФРДКМ

50 кг

минимально
допустимый вес

*по многочисленным клиническим исследованиям доказано - чем моложе донор, тем «качество» стволовых клеток выше, и тем лучше будут результаты трансплантации.



Противопоказания

АБСОЛЮТНЫЕ

- инфекционные заболевания в стадии обострения;
- наличие в крови маркеров ВИЧ;
- болезнь Крейтцфельдта-Якоба в анамнезе;
- злокачественные новообразования;
- кахексия;
- терапия иммуносупрессивными лекарственными препаратами или иными лекарственными препаратами;
- психические расстройства и расстройства поведения в состоянии обострения, представляющие опасность для больного и окружающих или вызванные употреблением психоактивных веществ;
- беременность;
- грудное вскармливание.

ВРЕМЕННЫЕ

- наличие инфекционных заболеваний вне обострения или в анамнезе, в том числе выявление маркеров вирусов гепатитов (за исключением перенесенного гепатита А в анамнезе), сифилиса;
- доброкачественные новообразования;
- нарушения здоровья, связанные с нарушением двигательных функций, болезнями системы кровообращения, болезнями органов пищеварения и органов дыхания, болезнями мочеполовой системы, болезнями эндокринной системы, болезнями крови, кроветворных органов и отдельными нарушениями, вовлекающими иммунный механизм, психическими расстройствами и сопровождающиеся стойким расстройством функций организма.

Полный перечень противопоказаний:

https://kmdonor.ru/donoram__trashed/protivopokazaniya-k-donorstvu/



Контактные данные

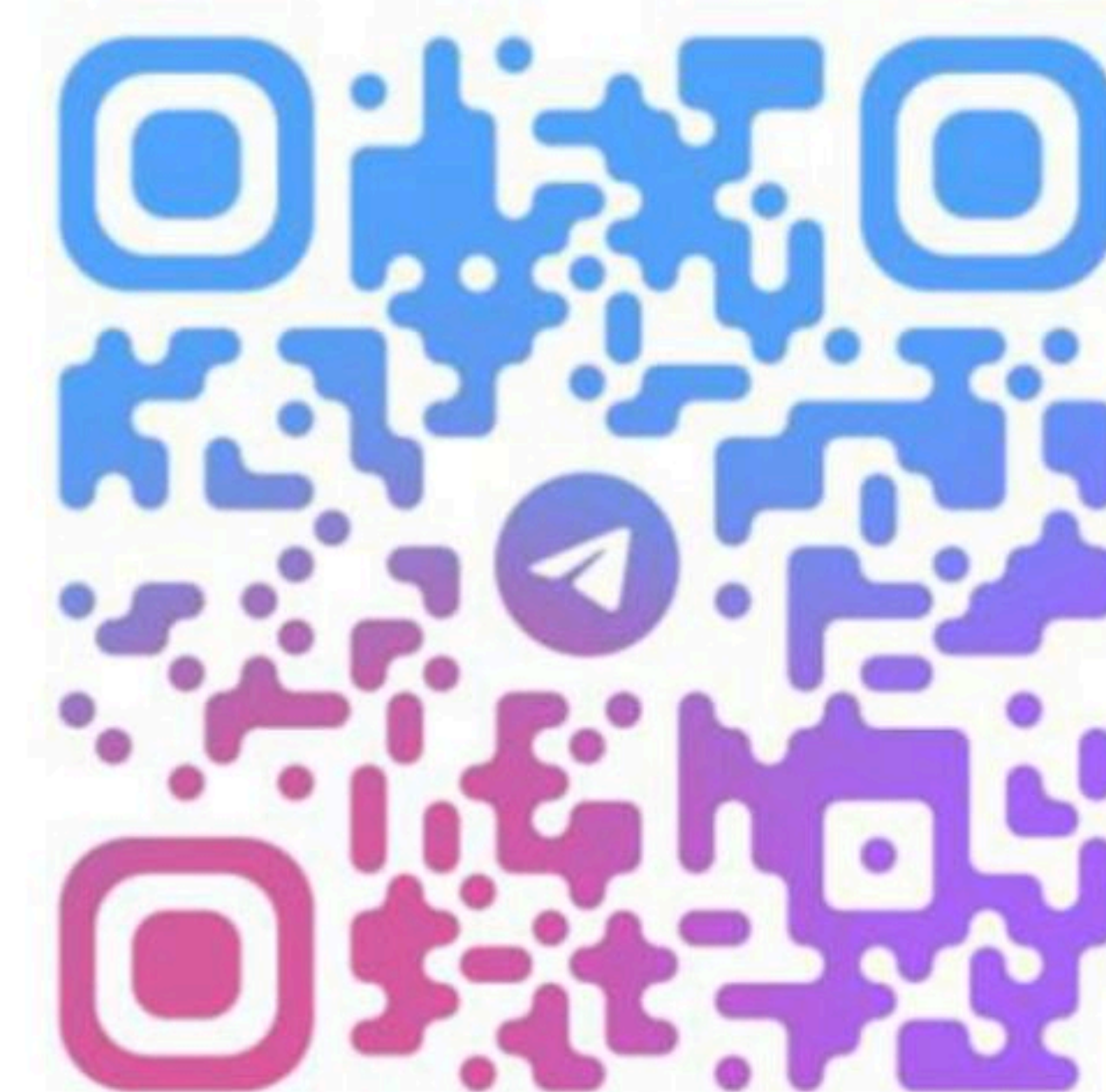


Бушнева Анастасия Сергеевна

Заведующий отделом заготовки донорской крови и её компонентов для выездной формы работы Центра крови ФМБА России

Телефон: +7 929 747 92 47

Почта: abushneva@bloodfmba.ru



@ANASTASIYA_BUS
HNEVA



Агалакова Полина Сергеевна

Начальник отдела развития донорства Центра крови ФМБА России

Телефон: +7 916 018 66 30

Почта: pagalakova@bloodfmba.ru



@PAULINEGLADE

**Информационные
ресурсы
Центра крови
ФМБА России**



Сайт



Telegram



ВКонтакте



**Карта учреждений
Службы крови**

Центр крови ФМБА России

123182, г. Москва,
ул. Щукинская, д. 6, корп. 2

Тел. Центра крови:
+7(495) 122 20 13

Горячая линия по вопросам
донорства:
8 800 333 33 43

Горячая линия по вопросам
костного мозга:
8 800 550 29 77