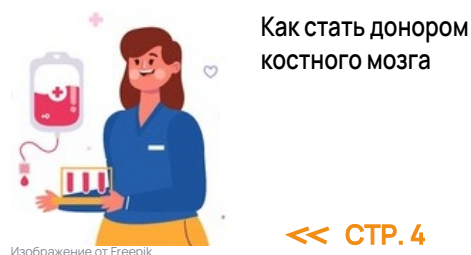
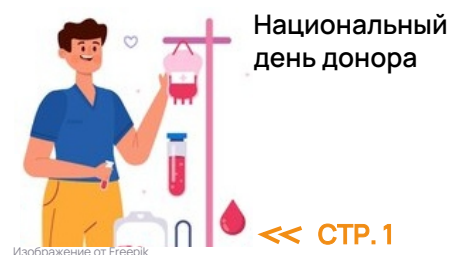


ДОКТОР Виталин

16+

№16 апрель 2025 г.
ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Любимая газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя популяризации донорства крови

Национальный день донора

20 апреля в России отмечается Национальный день донора. Доноры – это уникальные люди, которые с каждой своей сдачей крови отдают частичку себя на благо жизни других людей.

О процедуре подготовки к донации рассказывает главный внештатный специалист трансфузиолог Департамента здравоохранения Курганской области, исполняющий обязанности главного врача ГБУ «Курганская областная станция переливания крови» Куслеева Ирина Анатольевна



Кто сейчас приходит на станцию, сколько доноров у нас в области?

Каждый месяц на станции проходят донорские акции. У нас заключены соглашения с концерном “Тракторные заводы” и Курганмашзаводом, а это более 2000 доноров, “Транснефть”, судебными приставами, Росгвардией, общественной организацией “Молодая Гвардия”. Очень много доноров среди медицинских работников. Мы очень рады, что на станцию переливания при-

ходят и простые граждане, неравнодушные люди. В Курганской области насчитывается 5800 доноров крови, и каждый год примерно 900 человек сдают кровь в первый раз, тем самым начиная свой донорский путь.

Кто может стать донором?

Донором может стать любой совершеннолетний гражданин Российской Федерации, массой тела более 50 килограммов и не имеющий хронических заболеваний.

Какие противопоказания к сдаче крови существуют?

Абсолютным противопоказанием к донорству крови являются паразитарные заболевания, ВИЧ-инфекция, гепатиты, онкологические заболевания, бронхиальная астма и многие другие. Перечень противопоказаний определяет врач-трансфузиолог, к которому вы обращаетесь на станции переливания крови, когда приходите первый раз сдавать кровь.

А до какого возраста можно сдавать кровь и почему существуют рамки?

Всемирная организация здравоохранения определяет предельный возраст для сдачи крови – это 65 лет, так как, к сожалению, с возрастом у нас появляются хронические заболевания, мы принимаем определенные препараты, поэтому при посещении станции переливания, мы определяем противопоказания по заболеваниям.

Как правильно подготовиться к донации и что нужно для этого сделать?

Каждый донор знает, что ему нужно делать перед кроводачей. Легкий завтрак без молочных продуктов, сладкого и жирного. Также нельзя курить. Если вы болели, то кровь можно сдавать через месяц. Также отложите донацию на месяц после профилактических прививок. С явлениями ОРВИ и недомоганием, а также высоким давлением доноры на кроводачу не допускаются.

Вы уже сказали о противопоказаниях, среди которых



есть ряд инфекций. Кровь здорового человека ещё раз проверяется перед тем, как отправиться в качестве донорской?

Вся кровь, которая доставляется в медицинские организации, проходит тщательный контроль. Определяем в крови наличие гепатитов В и С, сифилиса, ВИЧ-инфекции. Также вся кровь, которая поступает к пациенту, проходит обязательно бактериологический контроль. То есть кровь эта стерильна без каких-либо микроорганизмов. Станция переливания крови выпускает полностью пригодные для использования и безопасные компоненты крови.

Как часто можно сдавать кровь?

Женщины приходят на кроводачу 4 раза в год, мужчины 5 раз в год. Среднее время между кроводачами составляет 2,5 месяца. Это нужно для того, чтобы система кроветворения пришла в норму и нарабатывались новые клетки.

Давайте отдельно обозначим график работы Курганской станции переливания крови.

Станция переливания крови работает в рабочие дни с 8.30 до 13.00 часов - мы ведем прием доноров. Затем кровь поступает на переработку. Выдача крови в организации здравоохранения производится круглосуточно.

Приближается национальный день донора крови. Как мы его встретим на территории Курганской области?

В этот день на станции переливания крови мы будем чествовать почетных доноров Курганской области. Это те люди, которые каждый год, несмотря ни на что, приходят и сдают кровь.

Питание донора

Соблюдение простых рекомендаций по режиму питания очень важно, так как после употребления донором «нежелательных» продуктов становится труднее произвести качественное обследование крови.



Рацион питания до донации

Накануне вечером и утром в день сдачи крови полностью исключить:

- Жирную пищу
- Жареную пищу
- Острую пищу
- Копченые продукты

- Мясные продукты (колбаса, сосиски)
- Все молочные и кисломолочные продукты
- Яйца
- Масло
- Бананы
- Цитрусовые
- Авокадо
- Орехи

Эти продукты плохо влияют на качество крови!

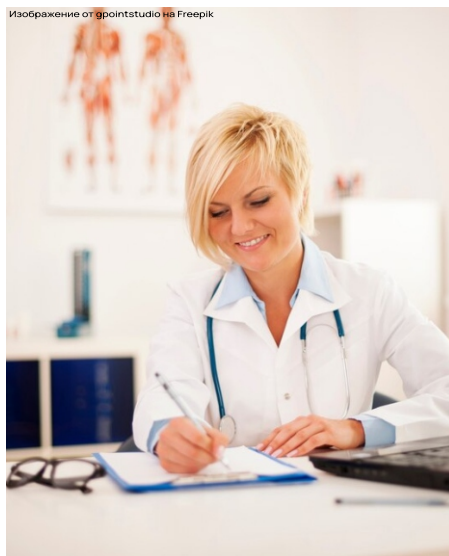
Даже самый маленький кусочек сыра, кофе с молоком или сливками, бутерброд с 5 граммами сливочного масла, обезжиренный йогурт, банан или одно яйцо повлияют на анализ крови!

Употребление жирной или жареной пищи перед кроводачей может привести к хилёзу, а также сильно ухудшить результаты некоторых анализов.

Жирной считается пища, содержащая большое количество животных и растительных жиров (жирное мясо, сало, жирные подливы, плов, кондитерские кремы, авокадо и др.).

Жареной называется пища, приготовленная на растительных или животных жирах на сковороде (блины, жареная картошка, мясо, жареные пирожки, сырники, яичница и др.) или открытом огне (гриль, шашлык).

Самый идеальный завтрак — каша на воде, сладкий чай, сухари, хлеб с вареньем.



Алкоголь и лекарства

В течение 48 часов до процедуры донации следует воздержаться от употребления алкоголя, за 72 часа до сдачи крови нельзя употреблять лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.

Курение

За час до сдачи крови нужно воздержаться от курения. После процедуры донации также стоит час подождать, прежде чем закурить.

Перед сдачей тромбоцитов важна особая подготовка. Очень важно не курить за 2 часа перед процедурой. Если донор покурил перед донацией, то функциональная активность тромбоцитов снижается, т.е. переливание тромбо-



цитов больному становится менее эффективным. Кроме того, тромбоциты могут слипаться в конгломераты (агрегировать), что является причиной для их выбраковки.

Донор с неправильным режимом сна и отдыха также сдаст некачественную кровь и может навредить своему здоровью.

Рацион питания после донации

Для скорейшего и полноценного восстановления состава крови донору рекомендуется употребление продуктов, содержащих белки, железо и кальций

Белки:

- Все молочные и кисломолочные продукты
- Мясо и мясные продукты, птица, яйцо, рыба и морепродукты (животные белки)
- Фасоль, горох, соя, чечевица, кукуруза (растительные белки)

Железо:

- Гречка
- Чечевица
- Петрушка
- Шпинат
- Яблоки
- Гранат

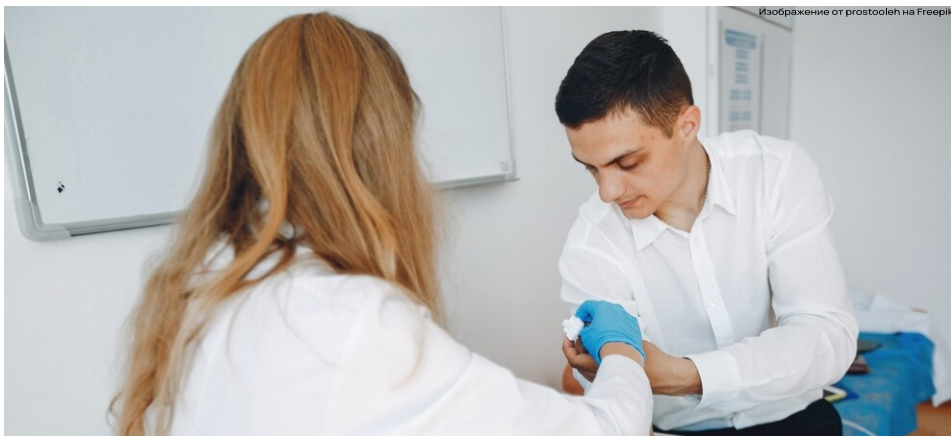
Кальций:

- Сыр
- Творог
- Яйца
- Рыба
- Кунжут

Хилёз

Иногда при назначении того или иного лабораторного исследования, в полученном результате можно встретить не совсем понятное словосочетание — хилёз крови. Любой неосведомленный человек, никаким образом не связанный с медицинской терминологией, может предположить неведь что и подумать, что это какое-то страшное заболевание крови. На самом деле все гораздо проще: хилёз крови — не болезнь, этот термин используют в том случае, если при сдаче анализов в крови был значительно повышен уровень триглицеридов, которых в норме там быть не должно. Хилёзная сыворотка может встречаться у людей различного возраста, пола и различной сферы занятий.

Хилёз крови представляет собой патологическое состояние, которое обозначает наличие в составе крови жировых частиц, не позволяющих провести точную диагностику. Кровь, содержащая в своем со-



ставе высокий уровень триглицеридов (нейтральных жиров), после центрифугирования становится белой и очень густой, внешне напоминающей сметану.

Причины возникновения хилёза

Уровень триглицеридов может значительно колебаться в течение одного дня. Их содержание в сыворотке крови значительно увеличивается через 15–25 мин после приема пищи и лишь через 10–12 часов снижается к исходному уровню, поэтому все анализы крови необходимо проводить натощак, как правило, после ночного периода голодания, чтобы содержащиеся в пище липиды не попали в кровь.

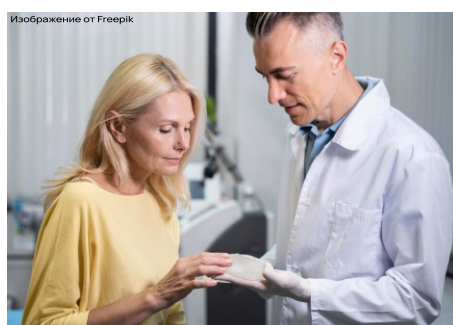
Чаще всего хилёз крови наблюдается у пациентов, которые были неправильно подготовлены к забору анализов. Не следует перед сдачей крови употреблять в пищу алкоголь или жирные продукты. Именно эта причина провоцирует высокий уровень нейтральных жиров и образование хилёзной сыворотки.

Хилёзная сыворотка не дает возможности выделить составляющие крови. Следовательно, анализ крови провести невозможно. Также невозможно использование «жирной» крови для переливания реципиенту.

По материалам НМИЦ
Гематологии

Как стать донором костного мозга?

Для многих пациентов с заболеваниями системы крови, онкологическими и гематологическими заболеваниями единственным шансом сохранить жизнь является трансплантация костного мозга от



донора. Гемопоэтические (кроветворные) стволовые клетки донора, которые образуются в костном мозге, способны прижиться в организме больного человека, дать начало новому, здоровому кровет-

ворению и позволить пациенту полностью выздороветь.

Пересадка (трансплантация) гемопоэтических стволовых клеток может помочь тысячам детей и взрослых, у которых обнаружены лейкоз, лимфома или наследственные заболевания.

Изображение от macrovector на Freepik



Найти донора и выполнить трансплантацию костного мозга означает дать таким пациентам шанс на спасение жизни.

29000

человек в России ежегодно заболевают болезнями системы крови

1500

пациентов ежегодно нуждаются в трансплантации гемопоэтических стволовых клеток от неродственного донора

0,1%

жителей России прошли типирование и вступили в Федеральный регистр неродственных доноров костного мозга и

гемопоэтических стволовых клеток

Зачем становиться донором костного мозга или гемопоэтических стволовых клеток?

В качестве возможного донора костного мозга в первую очередь рассматривают родных братьев или сестер. Именно эти люди – родственные доноры – могут получить от родителей абсолютно такой же набор генетических параметров (так называемых HLA антигенов), как у пациента, и подойти пациенту на 100%.

Но даже родные братья и сестры могут унаследовать от родителей другое сочетание HLA и оказаться не полностью совместимыми с пациентом, а только на 25% или вообще не подойти. Кроме того, далеко не у каждого человека есть родной брат или сестра.

Изображение от macrovector на Freepik



Поэтому, к сожалению, у многих пациентов, которые остро нуждаются в пересадке костного мозга, нет возможности трансплантации от родственного донора.

Однако такой же генотип HLA может обнаружиться у других людей, которые не являются родственниками пациента. Генетически подходящий по HLA человек может стать неродственным донором гемопоэтических стволовых клеток, спасти жизнь и помочь пациенту выздороветь.

Кто может стать донором костного мозга?

- 18-45 лет
- Гражданин РФ или с регистрацией в РФ более 6 месяцев
- Без хронических заболеваний

Как стать донором костного мозга?

Для того, чтобы стать донором костного мозга, необходимо выполнить HLA типирование. Эта процедура очень проста, не отличается от забора крови для обычного анализа и не требует от потенциального донора каких-либо денежных затрат, только немного времени для сдачи крови на анализ. Для этого у вас возьмут всего 1 пробирку крови (до 10 мл – как при обычном анализе крови). Образец крови исследуют в специализированной лаборатории.

Результаты анализа HLA генотипа вносятся в специальную информационную базу – Федеральный регистр неродственных доноров костного мозга и гемопоэтических стволовых клеток.

Что происходит после внесения данных в регистр?

Если пациенту, страдающему заболеванием кроветворной системы, потребуется трансплантация костного мозга, будет начат поиск неродственного донора в Регистре. Данные HLA-генотипа пациента будут сравнивать с данными потенциальных доноров, состоящих в регистре. В результате может быть подобран один или несколько «совместимых» доноров.

Совместимому потенциальному донору сообщают о том, что его костный мозг может подойти пациенту. Потенциальный донор принимает решение: становиться или нет реальным донором.

После получения согласия донора запускается так называемая процедура активации, а именно:

- Повторное углубленное и детальное HLA типирование для подтверждения того, что донор действительно подходит человеку, ожидающему пересадку костного мозга
- Повторное согласие донора на забор костного мозга для трансплантации
- Медицинское обследование состояния здоровья донора
- Согласование даты забора костного мозга

Для потенциального донора вероятность стать донором реальным составляет не бо-



лее 1%. Шанс найти донора для больного с распространенным HLA-генотипом составляет 1 на 10 000 человек.

Как происходит донация стволовых клеток

Если вы подошли по HLA-генотипу какому-нибудь больному и вам предстоит стать донором костного мозга, вас ожидает комплексное обследование. Только после того, как врачи убедятся, что вы абсолютно здоровый человек, вам предстоит забор костного мозга или сдача гемопоэтических стволовых клеток.

Не бойтесь — это хорошо отрабатанная, безопасная и комфортная для донора процедура.

У донора берут костный мозг/ гемопоэтические стволовые клетки одним из двух способов:

1. Из тазовой кости

- Под общей анестезией
- Шприцем из тазовой кости
- Забор небольшой части костного мозга
- После: стационар (2 дня)

- Болезненные ощущения легко снимаются обезболивающими препаратами
- Время: ≈ 60 минут

2. Из венозной крови

- Анестезия не требуется
- Принятие препарата, стимулирующего выход стволовых клеток в кровь
- Взятие гемопоэтических стволовых клеток из периферической вены, путем прохождения крови через специальный аппарат
- Без госпитализации в стационар
- На фоне применения препарата, стимулирующего выход стволовых клеток в кровь, перед донацией может быть ломота в костях и гриппоподобное состояние
- Время: 5-6 часов

Донор отдает лишь малую часть своего костного мозга (менее 5% от общего объема костного мозга и стволовых клеток). Потеря части стволовых клеток донором не ощущается, а их объем полностью восстанавливается в течение 7–10 дней.

Противопоказания

Абсолютные:

Инфекционные заболевания

- инфекционные заболевания в стадии обострения;
- наличие в крови маркеров вируса иммунодефицита человека;

Соматические заболевания

- злокачественные новообразования;
- кахексия;
- болезнь Крейтцфельда-Якоба
- психические расстройства и расстройства поведения в состоянии обострения и (или) представляющие опасность для больного и окружающих;
- психические расстройства и расстройства поведения, вызванные употреблением психоактивных веществ;



Прочие противопоказания

- терапия иммуносупрессивными лекарственными препаратами или иными лекарственными препаратами, которые могут повлиять на спо-

собность к самоподдержанию собственной популяции и липотентность костного мозга и гемопоэтических стволовых клеток (на дату изъятия костного мозга и забора гемопоэтических стволовых клеток и до прекращения приема указанных лекарственных препаратов и восстановления кровяных ростков);

- беременность;
- грудное вскармливание.

Относительные:

Инфекционные заболевания

- наличие инфекционных заболеваний вне обострения или инфекционные заболевания в анамнезе, в том числе выявление маркеров вирусов гепатитов (за исключением перенесенного гепатита А в анамнезе), сифилиса;

Соматические заболевания

- доброкачественные новообразования;
- психические расстройства, сопровождающиеся стойким расстройством функций организма;

Болезни системы кровообращения

- болезни крови, кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм.

- Нарушение двигательных функций
- Болезни органов пищеварения
- Болезни органов дыхания
- Болезни мочеполовой систе-



мы

- Болезни эндокринной системы

При наличии у донора относительных медицинских противопоказаний для изъятия костного мозга и забора гемопоэтических стволовых клеток решение об изъятии костного мозга или заборе гемопоэтических стволовых клеток принимается консилиумом врачей медицинской организации, осуществляющей трансплантацию.

В Курганской области можно вступить в федеральный регистр доноров костного мозга (стволовых клеток) по адресу: г.Курган, ул.Ленина, 40-А и в г.Шадринск, ул.Михайловская, 112 (8-800-550-29-77). Процедура сдачи клеток проходит на базе НИИ, не в Кургане.

Новые сервисы для доноров на Госуслугах

Уважаемые доноры, в разделе «Здоровье» на портале Госуслуг доступна информация о донорстве крови и ее компонентов!

Те, кто уже являются донорами, могут:

- посмотреть группу крови, резус-фактор, фенотип и Kell-принадлежность;
- увидеть историю совершенных донаций;
- оценить свой путь до присвоения звания "Почетный донор России";

- отслеживать результаты лабораторных анализов, сделанных в учреждении Службы крови.

Так же через этот раздел можно дистанционно записаться на донацию в ГКУ "КОСПК" и ГКУ "КОСПК" Шадринское отделение.

Пошагово: «Профиль» - «Здоровье» - «Донорство крови и ее компонентов» - «Запись на донацию»



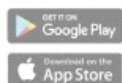
ИСПОЛЬЗУЙТЕ МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ



1 СКАЧАЙТЕ ПРИЛОЖЕНИЕ



Чтобы скачать приложение, зайдите в App Store или Google Play



2 АВТОРИЗУЙТЕСЬ

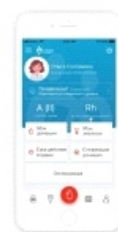
После запуска приложения зарегистрируйтесь с помощью почты, телефона или социальных сетей



3 ЗАПОЛНИТЕ ПРОФИЛЬ

Внесите личные данные:

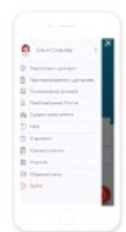
- имя
- фамилия
- пол
- загрузите фото



4 ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ПРИЛОЖЕНИЕМ

Ознакомьтесь с информационными разделами приложения:

- ✓ Подготовка к донации
- ✗ Противопоказания к донорству
- 📍 Учреждения службы крови



5 ЗАПЛАНИРУЙТЕ ДОНАЦИЮ

Воспользуйтесь календарем и запланируйте донацию заранее.

Получите напоминание на телефон за 24 часа до запланированной донации

Планирование донации осуществляется в личных целях и не означает запись в учреждение!



6 СОВЕРШИТЕ ДОНАЦИЮ

Свершите визит для сдачи крови или ее компонентов



В УЧРЕЖДЕНИИ

7 ВВЕДИТЕ 20-ЗНАЧНЫЙ КОД ДОНАЦИИ

Получите код в регистратуре учреждения.

Отсканируйте его в приложении или введите его вручную.

С момента получения кода до его активации может пройти до 24 часов



8 ПОСМОТРИТЕ ОБНОВЛЕННУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Информация о донации будет доступна через сутки после совершения донации.

Результаты по всем анализам будут доступны через трое суток после донации.

Ответственный за выпуск: главный редактор Шалютин А.С. Контактный телефон: (3522) 23-82-57. Учредитель: ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины".

Дата выхода в свет: 18.04.2025 г. Тираж - 999 экз. Распространяется бесплатно. 16+ Газета зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Курганской области.

Регистрационный номер: ПИ № ТУ45-00320 от 25.01.2023 Адрес учредителя, издателя, редакции, типографии: 640021, Курганская обл., г. Курган, ул. Советская, д.81

