**Сдача крови в первый раз**

Запись первичных доноров, сдающих кровь на безвозмездной основе, осуществляется непосредственно в день обращения на ближайшее время, при этом предварительного обследования крови на маркеры вирусных инфекций не требуется.

Прием доноров и донация крови осуществляется по предварительной записи по телефонам с 8:15 до 11:00.

[Или через электронную запись.](http://donor-gomel.by/donoram/predvaritelnaja-zapis-na-donaciju-krovi) После обработки вашей заявки, с вами свяжется мед.регистротор.

 **Как подготовиться к сдаче крови?**

За 1 - 2 дня до кроводачи **исключить** из питания жирную, жареную, острую пищу (масло сливочное и растительное, сливки, молоко, сметану, творог, сало, майонез, орехи, семечки, яйца).

Кроводача **осуществляется после легкого завтрака (не натощак!**), желательно в предыдущий вечер не есть жирного, жареного и молочного, рекомендуется сладкий чай, сухари, печенье, фрукты.

Необходимо **воздержаться от:**

* употребления алкоголя за 48 часов до сдачи крови,
* а также от употребления аспирина, анальгина и лекарств, содержащих аспирин и анальгетики за 72 часа до процедуры,
* по возможности воздержаться от курения за час до процедуры,
* необходимо также выспаться.

В состоянии алкогольного опьянения и похмелья доноры не принимаются и никакие оправдательные документы не выдаются.

 **Какой порядок зачисления в доноры?**

При регистрации на кроводачу донор обязан предоставить:

* паспорт гражданина Республики Беларусь с наличием прописки или регистрации не менее 6 месяцев по указанному адресу. Живущие в общежитии должны предоставить справку от коменданта (паспортиста) с указанием конкретной комнаты проживания (не менее 6 месяцев);
* медицинская справка о состоянии здоровья (форма 1 здр\у-10), перенесенных заболеваниях, травмах, операциях (берется в поликлинике по месту жительства) предоставляется каждые полгода;
* данные флюорографии органов грудной клетки предоставляется раз в год;
* заключение врача-гинеколога (женщины), предоставляется 1 раз в 6 месяцев;
* общий анализ мочи по требованию медрегистратора не позднее 10 дней до сдачи крови;
* военный билет (при первичном обращении);
* фотографию (при первичном обращении).

 **Какое медицинское обследование надо пройти, чтобы стать донором?**

Все необходимые анализы обычно делают непосредственно на станции переливания крови. Определяются: группа крови и резус-фактор; данные общего анализа крови (гемоглобин, лейкоциты, эритроциты, СОЭ и др.); а также маркеры возбудителей гемотрансмиссивных (передающихся с кровью) инфекций: вируса иммунодефицита человека, вирусов гепатитов В и С; возбудителя сифилиса.

Помимо анализа крови потенциальный донор проходит на станции переливания крови медицинский осмотр, во время которого врач измеряет давление, температуру, пульс, расспрашивает о самочувствии. Перед процедурой кроводачи каждый потенциальный донор заполняет специальную «анкету донора», в которой отвечает на вопросы о состоянии своего здоровья и перенесенных заболеваниях.

Окончательное решение о допуске к кроводаче осуществляет врач-трансфузиолог, который оценивает в том числе и психоневрологический статус донора и может отвести его при подозрении на употребление наркотиков, алкоголя, ведении асоциального образа жизни.

**Какова разовая доза сдачи крови?**

Объем донации крови не должен превышать 13% объема циркулирующей крови, который составляет 7 – 7,2 % от массы тела донора. Доза стандартной кроводачи составляет 450±50 мл.

Для современной медицины очень важно, чтобы как можно больше людей с массой тела более 55 кг давали кровь полной дозой 450 мл, а плазму 600 мл. Врачам приходится переливать компоненты крови в больших дозах одному больному, и чем от меньшего числа доноров взята кровь, тем более безопасно и эффективно её действие как лечебного средства.

**Не вредно ли сдавать кровь? Приспособлен ли для этого человеческий организм?**

Сдавать кровь не вредно. Человеческий организм эволюционно приспособлен к кровопусканиям: это универсальный механизм реакции при травмах, а у женщин, вообще, часть функционирования организма.

**Какие ощущения могут возникнуть при сдаче крови? Я хочу помочь, но ужасно боюсь всех этих процедур.**

Что касается ощущений, то все очень индивидуально. Возможны небольшие ощущения боли при вводе иглы в вену, но только в течение пары секунд. Иногда во время кроводачи, чаще у мужчин, бывают обмороки. Женщины в силу своей физиологии лучше приспособлены к небольшим кровопотерям. Причем обмороки говорят скорее о психологическом страхе. Многие доноры никаких изменений в своем самочувствии не наблюдают и не отменяют снижения обычной активности в день сдачи крови — выходят на работу и пр. А у многих — эйфория от сознания сделанного хорошего дела.

**Как отражается сдача крови на здоровье?**

Сдача крови на регулярной основе полезна для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы и, кроме того, способствует самообновлению всего организма. Ученые в ходе обследования большого количества мужчин выяснили, что у регулярно сдающих кровь инфаркты возникают в десятки раз реже. Американские исследователи из Канзасского медицинского центра подтвердили, что мужчины, являющиеся постоянными донорами, на 30% меньше страдают сердечными приступами.

Более того: сдача крови и последующее обновление самым прямым образом влияют на улучшение эмоционального состояния человека. А в серьезных ситуациях, например, при несчастном случае, донор имеет больше шансов на выживание, так как его организм более адаптирован к кровопотере.

**Меня ничем не заразят?**

Нет. Все необходимое для забора крови является одноразовым, вскрывается при донорах. Заразиться гепатитом и ВИЧ-инфекцией возможно во время маникюра, в парикмахерской, в тату-салоне, во время иглотерапии, но не на станции переливания крови.

**А я могу упасть в обморок?**

Можете. Но по статистике недомогания испытывает только каждый десятый донор. Чаще всего - мужчины. Им психологически труднее. Обмороки редки. В основном все обходится головокружениями. Они быстро проходят.

**У меня татуировка...**

Татуировка не является абсолютным противопоказанием. Это перестраховка. В тату-салоне можно заразиться ВИЧ-инфекцией, гепатитом. После нанесения татуировки кровь можно сдавать только через 1 год. Количество татуировок значения не имеет. То же касается и лечения иглоукалыванием.

**Получить дополнительную информацию, касающуюся выполнения донорской функции можно по
Телефонам регистратуры донорского отдела "Гомельской станции переливания крови" (80232)  39-37-93.**