



14 июня – Всемирный день донора!



Уважаемые коллеги, друзья!

Близится 14 июня - Всемирный день донора крови, и как и договаривались, мы обобщили все идеи и высылаем вам материалы по общей акции.

В приложении:

- материалы для презентации;

- информация о акции в социальной сети «ВКонтакте»;

- и **!самое главное!** ссылка на вебинар, который пройдет уже сегодня! просто присоединитесь к нам по ссылке www.youtube.com/watch?v=uy8bY00b9ek Конечно, будет запись, но во время вебинара вы сможете задать вопросы в чате на нашем канале youtube!

Вопросы?! Пишите!

Елена Петрова,

координатор Молодежного Движения РКК в Северо-Западном ФО, redcross.novgorod@gmail.com

Мероприятия, которые можно провести в своём региональном отделении:

1) Флеш-моб с логотипом Дня донора

На аватарку в социальных сетях ставим картинку с изображением капли крови и красного креста, а также делаем репост записи на свою страницу из группы https://vk.com/rc_youth о Всемирном дне донора.

14 июня - Всемирный день донора!

Каждый может проявить солидарность, стать нужным, сделать доброе дело!

По статистике, каждый третий человек в течение своей жизни нуждается в переливании крови. И сегодня Вы можете стать донором и помочь.

Что можно сделать?

1. Поставь на аватарку картинку с капелькой и репостни себе эту запись

2. Расскажи окружающим, зачем сдавать кровь

3. Сдай кровь на ближайшей станции переливания

[#ДонорРКК](#)

2) Семинар «Донорство крови»

В учебном заведении, лагере или для приглашённой аудитории проводим информационный семинар на основе презентации и методических рекомендаций. Нужно рассказать о том, что такое донорство, почему важно быть донором и где можно в вашем регионе сдать кровь и её компоненты.

См. ниже Приложение 1 и отдельный файл/документ «Donorstovo_seminar.ppt».

3) Акция «День донора» совместно с Областной станцией переливания крови.

Проведение инфопалатки (вопросы по теме донорства), раздача сувениров.

См. ниже Приложение 2.



Семинар «Донорство крови и ее компонентов»



1. Информация о региональном отделении РКК

2. Что происходит с донорством в России?

Нехватка доноров

Сегодня в России не хватает донорской крови. На 1000 человек приходится 13-14 доноров, при общепризнанной норме не менее 40.

Ежегодно более 1,5 млн. россиян нуждаются в переливании крови.

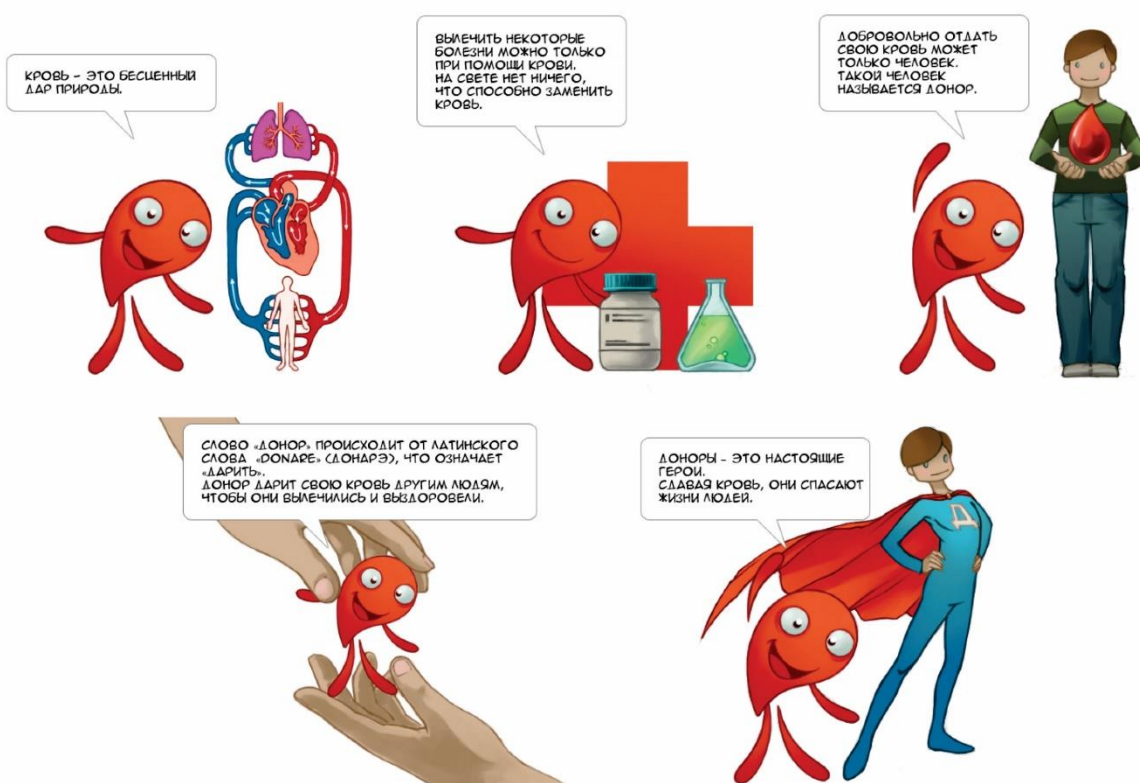
Каждый день 5000 россиян нуждаются в переливании крови.

3. Что такое донорство? Причины быть донором

Русское "донор" происходит от латинского слова "donare", что значит "дарить". Донор – слово, понятное каждому. Один человек дарит кровь, чтобы спасти жизнь другого.

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый третий из нас хотя бы один раз в своей жизни нуждается в помощи доноров – даже самый здоровый и благополучный человек не застрахован от травмы или болезни, при которой потребуется переливание крови.

Кровь – это жизнь!



4. Кому нужна донорская кровь?

Помощь при родах

Когда женщина рождает ребенка, ей может понадобиться переливание крови.

Помощь при травмах

Любям, пострадавшим в авариях, получившим ранения, немедленно требуется кровь.

Поддержание жизни больных гемофилией

В нашей стране около 8000 людей больных гемофилией

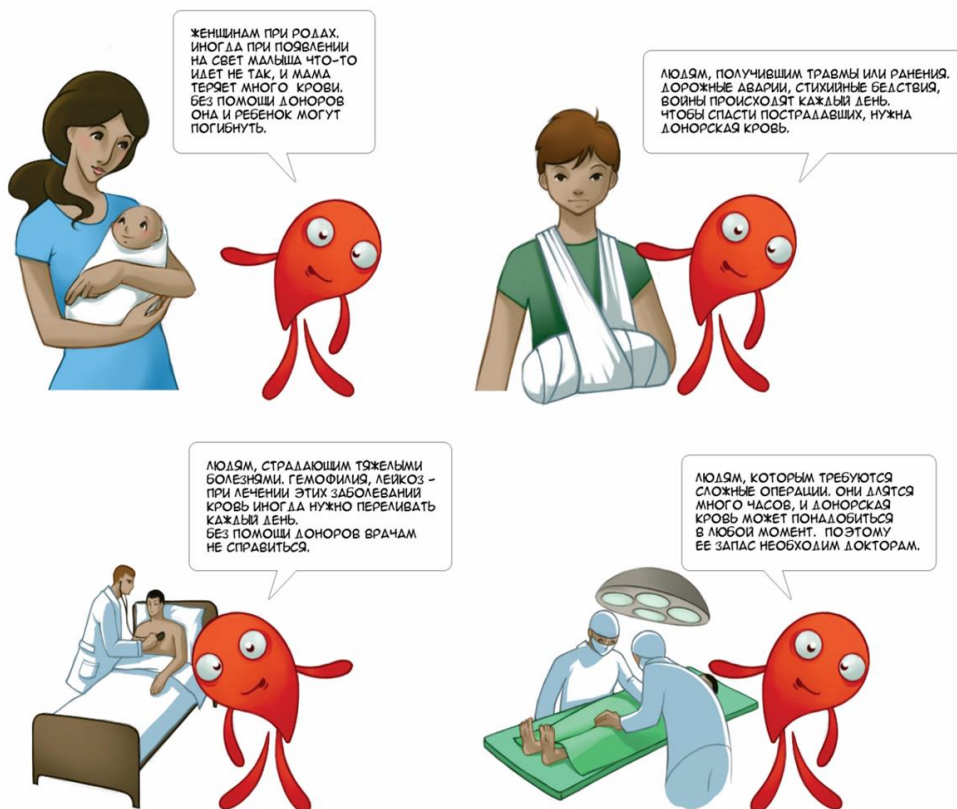
Спасение пострадавших в военных действиях

Каждый год в мире происходят военные операции. Любям пострадавшим и раненым в вооруженных столкновениях всегда необходима кровь.

Срочные операции

Ежедневно тысячи людей по всему миру попадают в больницы с травмами, ожогами и обострением хронических заболеваний. Многим из них требуются срочные операции. Кровь в этих случаях всегда необходима.

Кому необходима донорская кровь?



5. Незаменимость донорской крови

Сегодня не существует замены донорской крови – она уникальна по своим свойствам. Для многих больных донорская кровь – это единственный шанс выжить.

6. Компоненты крови

После заготовки цельную донорскую кровь разделяют на компоненты:

- **Эритроциты.** Они нужны при лечении тяжелых форм анемии, при массивных потерях крови при травмах и операциях.
- **Тромбоциты.** Они нужны при лечении кровотечений, при лечении рака и проведении химиотерапии. Тромбоциты особенно необходимы при пересадке костного мозга. В этом случае одному пациенту необходимы дозы тромбоцитов **могут переливать месяцами.**
- **Плазму.** Она содержит белки, обеспечивающие свертываемость крови. Применяется в случае массивной кровопотери, а также для лечения любых расстройств системы свертывания крови. Плазму, кроме переливания больным, еще используют для производства препаратов крови – альбумина, иммуноглобулинов, факторов свертывания.

Можно сдавать не цельную кровь, а только ее отдельные компоненты. Например, тромбоциты, или плазму. Донорство этих компонентов крови переносится легче, чем донорство цельной крови, и интервал между процедурами меньше.

7. Обсуждение: «Почему некоторые люди боятся быть донорами?»

- «Потому что не знают, как это сделать»
- «Потому что не знают, что это так важно»
- «Думают, что это вредно»
- «Думают, что это больно»
- «Не знают, что их кровь скоро восстановится»
- «Не знают, что это абсолютно безопасно»
- «Не знают, могут ли быть донорами»

8. Почему донорство полезно?

- **Самообновление организма**

Когда ты сдаешь кровь, твои кровяные клетки начинают делиться, таким образом, появляются новые, более молодые клетки крови. Организм омолаживается.

- **Тренировка организма**

Когда ты *регулярно* сдаешь кровь, твой организм привыкает к этим маленьким кроводачам. Поэтому у тех, кто регулярно сдает кровь, до 30% больше шансов спастись в случае больших кровопотерь (например, при авариях).

- **Постоянный контроль здоровья**

Если ты захочешь сдать кровь, ее у тебя сначала проверят. И если у тебя выявляется заболевание, ты не можешь сдать кровь, пока не вылечишься. Это значит, что если ты донор, значит, ты здоров! Кроме того, регулярные кроводачи – это средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

9. «Я получу деньги за свою кровь?»

Деньги, которые безвозмездный донор получает за сдачу своей крови, не ее стоимость! Это стоимость полноценного донорского обеда, который необходим для поддержания здоровья донора.

10. Кто может быть донором?

Любой дееспособный гражданин в возрасте от 18 лет, весом более 50 кг, не имеющий инфекций и серьезных проблем со здоровьем.

Одна кроводача составляет 450 мл. Ежегодно в России около 2 млн. доноров сдают свыше 3,5 млн. доз крови или ее компонентов, которые переливаются 1,5 млн. реципиентов.

11. «Если я сдавал кровь один раз, я уже помог людям?»

Ты молодец, но чтобы компоненты твоей крови использовали для переливания, тебе нужно сдавать кровь регулярно! Через полгода после первой сдачи врачу необходимо провести повторный анализ, чтобы убедиться в том, что твоя кровь не содержит инфекций ВИЧ, гепатита, сифилиса. Кровь донора, который не пришел повторно, утилизируют, так как не могут определить, заражена она или нет.

12. Игра «Правда или ложь»

МИФ №1: «Во время сдачи крови и ее компонентов можно заразиться какой-нибудь неприятной болезнью».

ПРАВДА: Сдача крови безопасна для донора — все донорские пункты в России обеспечены одноразовым, стерильным оборудованием, индивидуальными системами.

Шприцы и иглы одноразового пользования вскрывают только в присутствии донора. После использования они уничтожаются.

МИФ №2: «Донорство — это больно».

ПРАВДА: Донация — это очень простая процедура. Тысячи доноров сдают кровь по 40 и более раз. Для того чтобы узнать свои ощущения от укола иглы, достаточно ущипнуть кожу на внутренней поверхности локтевой области.

МИФ №3: «Сдача крови и ее компонентов - это долгая и мучительная процедура, к тому же станции переливания работают только в неудобное время, когда все люди заняты на учебе или на работе».

ПРАВДА: Сдача цельной крови занимает не более 15 минут, сдача компонентов крови (плазмы, тромбоцитов) длится дольше, от 30 минут, но не более полутора часов.

Специально для тех, кто не может сдать кровь в будни, ежегодно проводится всероссийская «Суббота доноров», во многих регионах СПК открываются по специальному графику по субботам в течение года, а также есть возможность организовать выездной день донора в компании или в ВУЗе.

МИФ №4: «У меня распространенная группа крови, моя кровь не нужна».

ПРАВДА: Именно такая кровь нужнее всего! Если она так распространена среди здоровых, то она так же распространена и среди больных. Кровь всех групп — и распространенных, и редких — требуется постоянно.

МИФ №5: «Донорство вредно, так как регулярные кроводачи заставляют организм вырабатывать кровь в большем объеме, что, в конечном итоге, вредно для здоровья и вызывает зависимость от кроводач».

ПРАВДА: Донорство не наносит вреда организму здорового человека, а кроводачи не могут вызвать привыкание, так как организм человека эволюционно приспособлен к кровопусканиям. Многолетние наблюдения за донорами, сдающими кровь на протяжении длительного времени, не выявили у них никаких отклонений, связанных с кроводачами. Кровопускание в научно обоснованных дозах обладает некоторым стимулирующим эффектом, поэтому доноры, в большинстве своем, активные и жизнерадостные люди. Окружающими это иногда расценивается как «зависимость» от кроводач. Регулярные кроводачи не заставляют организм «вырабатывать больше крови», зато приучают его быстрее восстанавливаться после кровопотери.

МИФ №6: «Я готов сдать кровь, но в экстремальном случае — если произойдет теракт, авиакатастрофа и пр. Это важнее, чем сдавать кровь в обычном режиме, тем самым будет спасено больше людей».

ПРАВДА: Для больных людей каждая потерянная минута — экстремальный случай. В любую минуту и в любом месте может произойти несчастное происшествие с потерей крови у пострадавших. Сдача крови и ее компонентов занимает некоторое время, а кровь может понадобиться немедленно. Необходимо, чтобы донорство было регулярным, а не экстренным — только так можно обеспечить постоянный запас компонентов крови, в т.ч. для пострадавших в чрезвычайных ситуациях. Кровь нужна больным и пострадавшим круглый год. Поэтому очень важно регулярное донорство, позволяющее обеспечить нормальный уровень обеспечения донорской кровью и компонентами постоянно и в масштабах всей страны. **Регулярно сдающий донор — это донор, кровь которого наиболее безопасна в силу регулярного обследования и наблюдения за состоянием его здоровья.** Из потенциала повторно и неоднократно сдающих доноров формируется система «кадровых доноров», из которых затем может быть сформирована группа «экстренного» резерва.

МИФ № 7 (САМЫЙ ОПАСНЫЙ!): «Меня это не касается!».

ПРАВДА: Любому человеку может в какой-то момент понадобиться донорская кровь.

По статистике, каждый третий человек в течение своей жизни нуждается в переливании крови. И сегодня Вы можете стать донором и помочь.

13. Итоги мифов на картинке

Ты должен знать, что

СДАВАТЬ КРОВЬ НЕ БОЛЬНО. ВО ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ ДОНОР НЕ ИСПЫТЫВАЕТ НИКАКИХ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ.



СДАВАТЬ КРОВЬ НЕ ВРЕДНО. НАОБОРОТ, КОГДА ДОНОР ОТДАЕТ КРОВЬ, ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ НОВАЯ, И ПРОИСХОДИТ ОБНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА. ЭТО ПОЛЕЗНО!



СДАВАТЬ КРОВЬ НЕ ОПАСНО. СЕГОДНЯ ВРАЧИ ИСПОЛЬЗУЮТ ТОЛЬКО ОДНОРАЗОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ. ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ДОНОР НЕ МОЖЕТ НИЧЕМ ЗАРАЗИТЬСЯ.



СДАВАТЬ КРОВЬ ПРОСТО. ЧТОБЫ СДАТЬ НУЖНОЕ КОЛИЧЕСТВО, ТРЕБУЕТСЯ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО МИНУТ!



СДАВАТЬ КРОВЬ ВАЖНО! СЕГОДНЯ В НАШЕЙ СТРАНЕ ДОНОРОВ НЕ ХВАТАЕТ. НА 1000 ЧЕЛОВЕК ПРИХОДИТСЯ ТИ ДОНОРОВ, А ДОЛЖНО БЫТЬ 25! ВЕДЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 5000 РОССИЯН НУЖДАЮТСЯ В ПЕРЕЛИВАНИИ КРОВИ.



14. Почему это важно для тебя?

Если каждый россиянин хотя бы 1 раз сдаст кровь, потребности крови в России будут полностью удовлетворены. Донорство — это проявление доброты. Донорство — это взаимопомощь: сегодня ты спас кому-то жизнь, а завтра кто-то может помочь тебе и твоим близким.

1. **Кто такой донор?** Тот, кто сдаёт кровь
2. **Как называется человек, которому переливают кровь?** Реципиент
3. **Со сколько лет можно стать донором?** С 18
4. **Сколько крови в организме человека?** 5-6 литров
5. **Сколько забирают у донора крови?** 350-450 мл
6. **Почему сдавать кровь полезно?** Большинство медиков считает, что донорство — полезно: 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; Лучше переносят кровопотерю донор имеет возможность постоянно контролировать состояние своего здоровья, за счет регулярных медицинских осмотров и бесплатных анализов на самые распространенные инфекции.
7. **Сколько процентов населения могут быть донорами крови?** 10-15%
8. **Сколько граждан в России нуждаются в переливании крови?** 1,5 млн
9. **Сколько нужно доноров для одного реципиента?** 3 донора
10. **Когда празднуется Всемирный День Донора?** 14 июня
11. **Как часто можно сдавать кровь и ее компоненты?** Существует разные виды донорства – донорство цельной крови и донорство компонентов. Мужчины могут сдавать цельную кровь не более 5 раз в год, женщины – не более 4 раз в год. После сдачи крови должно пройти не менее 60 дней, прежде чем донор сможет снова сдавать кровь. После сдачи крови должно пройти не менее 30 дней, прежде чем донор сможет сдавать плазму. После сдачи плазмы должно пройти не менее 14 дней, прежде чем донор сможет снова сдавать плазму или кровь.
12. **Чем сдача крови отличается от сдачи плазмы?** При сдаче плазмы кровь после отделения от нее части плазмы тут же вливается обратно в организм донора. Плазму можно сдавать до 6-12 раз в год с интервалами не менее 2 недель, а цельную кровь — не более 3-5 раз в год с интервалами в 3 месяца. После пяти регулярных кроводач лучше сделать перерыв на 3-4 месяца. Плазма восстанавливается в течение нескольких дней, кровь — в течение месяца. Процесс изъятия плазмы занимает около 40 минут, забор крови — около 10-15 минут. Однако общее время, которое понадобится донору провести в медицинском учреждении в первом случае составит около двух часов, во втором случае — около полутора часов.
13. **Через какое время после рискованной ситуации (когда можно заразиться ВИЧ или вирусным гепатитом), можно сдавать анализы, чтобы они были информативными?** Не менее 6 месяцев(период окна-инкубационный период). Ни

- в коем случае не нужно скрывать имевшиеся рискованные ситуации от врача на донорском пункте. Сокрытая информация может быть опасна для реципиента.
14. **Может ли курильщик быть донором?** Курение не является противопоказанием к донорству. Специалисты рекомендуют воздержаться от курения за час до процедуры сдачи крови и не курить в течение двух часов после сдачи.
 15. **Сколько времени должно пройти после употребления алкоголя до сдачи крови?** Должно пройти не менее 48 часов после принятия алкоголя.
 16. **Как подготовиться к сдаче крови?** 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.
 17. **Что необходимо делать для восстановления организма после сдачи крови?** В день кроводачи не рекомендуются тяжелые физические и спортивные нагрузки, подъем тяжестей. Ограничений по вождению автомобиля в день кроводачи нет. В течение двух дней рекомендуется полноценно и регулярно питаться, выпивать не менее 1-2 литров жидкости в день (алкоголь не рекомендуется). Далее ведите привычный образ жизни. Полное восстановление состава крови происходит в течение 5—7 дней. Скорость восстановления разных компонентов крови различна. Чтобы состав крови быстрее восстановился, рекомендуется пить больше жидкости — соки, чай. 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.
 18. **Сколько раз нужно сдать крови, чтобы стать Почетным донором?** Человек, сдавший кровь 40 и более раз или плазму 60 и более раз, награждается нагрудным знаком «Почётный донор России».
 19. **Кому именно нужна донорская кровь?** Донорская кровь и препараты крови нужны очень многим: 1 людям, пострадавшим в авариях, получившим тяжелые травмы, ожоги, потерявшим много крови в результате несчастных случаев; 2 больным, нуждающимся в самых различных операциях, включая протезирование, трансплантацию органов, операции на сердце и сосудах; 3 некоторым роженицам и новорожденным младенцам; 4 пациентам с заболеваниями крови (лейкоз, апластическая анемия, некоторые наследственные болезни); 5 больным онкологическими заболеваниями, проходящим химиотерапию.