

Хто може стати донором крові?

Донором крові в Україні можуть бути здорові (без активних хронічних захворювань) люди віком від 18 років і вагою від 50 кг. Здавати кров можуть українці (при собі мати паспорт та ІНН), а також іноземці, що мають постійну посвідку на проживання в Україні.

Абсолютні протипокази до донації крові:

Серцево-судинні захворювання – активні чи минулі серйозні серцево-судинні захворювання, крім повністю вилікуваних уроджених патологій.

Захворювання центральної нервової системи – серйозні захворювання центральної нервової системи в анамнезі (склерози, невралгії, радикуліти, судомні стани тощо).

Патологічна схильність до кровотеч – виявлені при обстеженні проблеми зі згортанням крові.

Багаторазові випадки судом чи втрати свідомості - за винятком судом у дитячому віці. Якщо минуло щонайменше три роки з дати останнього прийняття протисудомних препаратів за відсутності рецидивів.

Шлунково-кишкові, сечостатеві, гематологічні, імунологічні, метаболічні, ниркові захворювання чи захворювання дихальної системи – потенційні донори з серйозними активними, хронічними захворюваннями чи рецидивами.

Цукровий діабет та інші ендокринні захворювання у разі порушення функції - за умови лікування інсуліном (цукровий діабет) і вживання препаратів (цукровий діабет та інші ендокринні захворювання).

Інфекційні хвороби - Гепатит В, за винятком осіб із негативним результатом дослідження на поверхневий антиген вірусу гепатиту В (HBsAg), із підтвердженням імунітетом; Гепатит С; ВІЛ-1/2.

Злоякісні захворювання - за винятком раку *in situ* з повним одужанням.

Внутрішньовенні (в/в) або внутрішньом'язові (в/м) ін'єкції – будь-які випадки вживання не призначених лікарем внутрішньовенних або внутрішньом'язових препаратів, у тому числі стероїдів і гормонів для бодібілдингу.

Оперативні втручання з приводу резекції чи ампутації органа (окрім апендектомії та холецистектомії), трансплантації органів і тканин – усунення від донорства незалежно від давності захворювання та результатів лікування.

Тимчасові протипокази:

Перелік протипоказань до донорства	Усунення від донорства на:
Інфекції	
Після інфекційної хвороби	2 тижні після дати повного клінічного одужання
Бруцельоз*	2 роки після дати повного одужання
Остеомієліт	2 роки після того, як усі симптоми зникнуть
Лихоманка Ку	2 роки після дати підтвердженого видужання
Сифіліс*	1 рік після дати повного зникнення ознак хвороби
Токсоплазмоз*	6 місяців після дати клінічного одужання
Туберкульоз	2 роки після дати підтвердженого одужання
Ревматична лихоманка	2 роки з моменту одужання, крім випадків наявності ознак хронічних захворювань серця
Лихоманка > °С	2 тижні з дати зникнення симптомів
Грипоподібні захворювання	2 тижні після усунення прикмет
COVID-19	28 днів після повного одужання
Малярія*: Особи, що проживали в малярійних районах упродовж перших п'яти років життя	3 роки після повернення з останнього візиту до будь-якого ендемічного району за відсутності симптомів захворювання можуть бути скорочені до 4 місяців, якщо результат імунологічного чи молекулярно-геномного тесту негативний під час кожної донації
Особи з малярією в анамнезі	3 роки після припинення лікування та відсутності симптомів. Допускають лише за умови негативного результату імунологічного чи молекулярно-геномного тесту
Особи без симптомів хвороби, які відвідували ендемічні райони	6 місяців після повернення з ендемічного району, коли результати імунологічного чи молекулярно-геномного тесту негативні
Особи з не діагностованою лихоманкою під час візиту до ендемічного району чи впродовж шести місяців після візиту	3 роки після зникнення симптомів; термін може бути скорочений до 4 місяців, у випадку негативного імунологічного чи молекулярно-геномного тесту

Перелік протипоказань до донорства	Усунення від донорства на:
Лихоманка Західного Нілу*	28 днів після залишення зони ризику, у якій були випадки захворювання на лихоманку Західного Нілу, якщо результат індивідуального тесту на нуклеїнову кислоту (NAT) негативний
Ризик отримання трансфузійно-трансмісивних інфекцій	
Маніпуляції:	
Ендоскопічне дослідження з використанням гнучких інструментів, потрапляння чужої крові на слизову оболонку чи укол голкою	Відсторонення на 6 місяців; відсторонення на 4 місяці, у випадку негативного результату NAT-тесту на гепатит С
Трансфузія компонентів крові, трансплантація тканин або клітин людського походження	Відсторонення на 6 місяців, відсторонення на 4 місяці, якщо результат NAT-тесту на гепатит С негативний
Значні оперативні втручання	Відсторонення на 6 місяців; відсторонення на 4 місяці, якщо результат NAT-тесту на гепатит С негативний
Татуювання чи пірсинг	Відсторонення на 6 місяців; відсторонення на 4 місяці за негативного результату NAT-тесту на гепатит С
Акупунктура, якщо процедуру не проводив кваліфікований спеціаліст із застосуванням стерильних одноразових голок	Відсторонення на 6 місяців; відсторонення на 4 місяці, якщо результат NAT-тесту на гепатит С негативний
Особи в групі ризику через тісний побутовий контакт із хворими на гепатит В	Відсторонення на 6 місяців; відсторонення на 4 місяці, у випадку негативного результату NAT-тесту на гепатит С
Особи, чия поведінка чи діяльність підвищує ризик захворювання інфекційними хворобами, що можуть бути передані через кров	Відсторонення після припинення ризикової поведінки на певний період залежно від конкретного захворювання та наявності відповідних досліджень
Вакцинація	
Живі вакцини	4 тижні

Перелік протипоказань до донорства	Усунення від донорства на:
Інактивовані/убиті вакцини (у тому числі всі наявні вакцини проти COVID-19)	Без відсторонення, якщо ви маєте гарне самопочуття (проте деякі центри крові вимагають від донорів витримати інтервал у 14-20 днів після вакцинації – варто уточнити це питання, перш ніж планувати донацію)
Анатоксини	Без відсторонення, якщо стан задовільний
Вакцини проти гепатиту А чи В	Без відсторонення, якщо добре себе почуваєте, не було контакту з джерелом зараження
Сказ	Без відсторонення, якщо гарне самопочуття, не було контакту з хворими. Відсторонення на 1 рік у разі проведення вакцинації після контакту з джерелом зараження
Вакцини проти кліщового енцефаліту	Без відсторонення, якщо донор добре себе почуває та не було контакту з джерелом зараження
Інші тимчасові протипоказання	
Вагітність	6 місяців після пологів або переривання вагітності, крім виняткових обставин і на розсуд лікаря
Незначні оперативні втручання	1 тиждень
Стоматологічне лікування	Незначне лікування у стоматолога чи зубного гігієніста – відсторонення до наступного дня. (Примітка: Видалення зуба, лікування кореневих каналів і подібне лікування вважають незначними хірургічним втручанням)
Уживання ліків	Залежно від характеру препарату, механізму його дії та хвороби, яку він лікує
Відсторонення у випадку певних епідеміологічних ситуацій	
Певні епідеміологічні ситуації (наприклад, спалахи хвороби)	Усунення залежить від епідеміологічної ситуації (компетентні органи повинні інформувати Європейську Комісію для дій Співтовариства про такі відсторонення)

Що не рекомендують їсти перед донацією?

Склад раціону, вживання алкоголю чи ліків можуть вплинути на певні показники крові, тому радимо відмовитися від нижче наведеного списку продуктів або препаратів:

- молочні продукти та яйця – за добу до донації;
- горіхи, фініки та банани – 24 год;
- соління – 24 год;
- ковбасні вироби – 36 год;
- копчена, гостра, пряна та смажена їжа – 48 год;
- буряк – 48 год;
- чіпси, сухарики, халва, насіння, снеки, солодкі магазинні напої, кетчуп, майонез, інші магазинні соуси та маринади – 48 год;
- алкоголь, енергетичні напої – 48 год;
- чорниця – 72 год;
- лікарські засоби – 72 год, щодо винятків краще порадитися з лікарем.

Куріння – ворог здоров'я не тільки донора, а й пацієнта, який отримує таку кров. Утриматися від паління слід мінімум за дві години до донації та дві години після.

Небажано також перед здачею крові пити каву – принаймні протягом 4-5 годин. Оскільки кофеїн звужує судини, у донора може бути важче взяти необхідну кількість крові. Утриматися від кавування варто також протягом 12 годин після донації, так як кофеїн має сечогінний ефект, а для донора важливо підтримувати достатню кількість рідини в організмі, аби швидше та якісніше відновити кров.