



ДОНОРСТВО БЕЗОПАСНО И ПОЛЕЗНО!



Одна из самых масштабных акций в педагогическом университете – ДНИ ДОНОРА – пройдет с 27 по 30 октября. Оказывается, регулярная сдача крови идет на благо, более того, во многих странах это практически атрибут здорового образа жизни, наряду с правильным питанием и занятиями спортом. Как с этим обстоят дела в нашем регионе, и что нужно, чтобы стать «кровным» другом попавшему в беду?

В преддверии акции о тайнах донорства крови рассказывает Патриция Александровна Гужова – кандидат биологических наук, начальник отдела «Студенческое исследовательское бюро», доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, руководитель проекта.

Донорскому движению в ЯГПУ исполнилось десять лет. Патриция Александровна, почему полезно сдавать кровь?

– При регулярной кроводаче осуществляется профилактика болезней иммунной системы, так называемых «накопительных болезней», вызванных проблемами с обменом веществ. Это атеросклероз, а так же нарушение работы желудка, поджелудочной железы, печени. Исследования ученых доказали, что регулярное донорство снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Избыток крови и её составляющих – большая нагрузка на сердце и сосуды, и с помощью донорства выводится ненужный балласт. После этого организм получает сигнал: надо обновляться и возместить потерю, для чего стимулируется кроветворение. А еще донорство – отличная профилактика кровопотери. Организм, привыкший активно вырабатывать кровь, быстрее восстановится в критической ситуации. По этой же причине женщины живут дольше мужчин, ведь в их жизни присутствуют регулярные кровопотери. Чтобы организм быстро восстанавливал кровопотерю, важно вести здоровый образ жизни, включать в рацион продукты, богатые белками, витаминами и железом. Кроме того, дача крови оказывает благоприятное стимулирующее воздействие на организм здорового человека: возрастает жизненная активность, по-

вышается работоспособность. Организм настраивается на регулярную сдачу крови и диктует ее необходимость. Словом, донорство – безопасно и полезно!

Как часто можно сдавать кровь?

– Мужчинам – не более 5 раз в год, женщинам – не более 4 раз в год. ... С житейской точки зрения – это еще эмоциональный подъем после совершения доброго дела и прекрасная возможность несколько раз в год пройти медицинское обследование бесплатно. Соматическое здоровье тесно связано с психическим – наши студенты-доноры жизнерадостные люди!

Кто может стать донором?

– Любой человек старше 18 и моложе 60 лет. Вес должен быть не менее 50 кг. Температура тела – не выше 37°C. Допустимое артериальное давление – от 90 до 160 мм рт.ст. (систолическое) и от 60 до 100 мм рт.ст. (диастолическое). Пульс – не более 100 и не менее 50 ударов в минуту. И, конечно, к сдаче крови допускают только после консультации терапевта-трансфузиолога.

Как правильно подготовиться к процедуре кроводачи?

– Накануне надо пить соки, компоты, сладкий чай, минеральную воду и есть отварные крупы, макароны, сушки, т. е.

соблюдать белково-углеводную диету. Утром обязательно легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой донору положен сладкий чай. Необходимо воздержаться от употребления алкоголя (2 суток) и курения за 2 часа до процедуры, а также хорошо выспаться.

Патриция Александровна, подскажите, как себя вести после процедуры?

– Лучше всего отдохнуть. Кстати, донорам положены два выходных дня. В этот момент человеку нужна энергия для кроветворения, поэтому важно качественное, полноценное питание. Сегодня компенсация на питание в нашем регионе составляет 505 рублей. Для каждого донора норма кроводачи составляет 450 мл. В студенческие «Дни донора» норма кроводачи – 350 мл. Для восстановления нормального объема и состава крови организму требуется около двух недель.

С пользой мы разобрались. А донор действительно ничем не рискует?

– При наличии современного оборудования – ничем. Приборы для забора крови одноразовые, стерильные и устроены так, что повторно ими пользоваться нельзя. Кроме этого, для выездных акций областная станция переливания крови предоставляет удобные мобильные донорские кресла.

Вы упомянули про обследование донора. А полученная кровь дополнительно обрабатывается?

– Сегодня донорская кровь безопасна как никогда. Кровь проходит через несколько этапов обработки, прежде чем попасть к больному, не говоря уже о том, что доноры тщательно отбираются. Прежде всего, это качественное лабораторное обследование на выявление признаков инфекций (ВИЧ, гепатитов, сифилиса). Иногда донора подбирают индивидуально к реципиенту. Чужая кровь неизбежно несет в себе инородные компоненты. Это могут быть неизвестные вирусы. Наряду с лабораторным скринингом инфекций в последнее время применяют так называемые методы инактивации патогенов в донорской плазме и концентратах тромбоцитов. Все вредные элементы разрушают на станции переливания крови, и кровь максимально очищается.

Как хранят кровь?

– Обычно кровь делят на три компонента и хранят их отдельно. Ведь кровь состоит из плазмы и различных частиц – клеток, у которых разная плотность. С помощью центрифуги кровь разделяют на составляющие. В результате получают эритроциты (красные кровяные клетки, переносящие кислород), плазма (жидкая часть, содержащая в себе белки и факторы свертывания крови), тромбоциты (красные пластинки, отвечающие за свертываемость). Их все получают из одной порции крови, так что донор спасает сразу троих человек! Донорская цельная кровь и тромбоциты хранятся при температуре от 20°C до 24°C. Цельная кровь остается свежей в течение 24 часов, а тромбоциты – в течение пяти дней. Тромбоциты также нужно непрерывно перемешивать в специальных аппаратах. Эритроциты хранятся при температуре от 2°C до 6°C. Выщелоченные эритроциты можно хранить в течение 42 дней, лейкофильтрованные, отмытые эритроциты хранятся в течение 28 дней. Плазма хранится в специальных холодильных камерах при температуре минус 25°C и ниже в течение 12 месяцев. Шоковая заморозка позволяет хранить этот бесценный материал несколько лет.

Можно ли заменить донорскую кровь каким-либо искусственным составом?

– Лучше всех ситуация с заменой плазмы. Появляется все больше препаратов белков плазмы, в том числе рекомбинантных, ДНК которых создана

искусственно. Эти препараты переливают в основном при гемофилии (нарушение свертываемости крови) и получают хорошие результаты. Чуть сложнее дело обстоит с эритроцитами, хотя и есть несколько отечественных и зарубежных препаратов-заместителей (некоторые производятся из крови быков). А вот тромбоцитам найти адекватную замену пока не получается.

А что вы думаете про столь модный сегодня плазмолифтинг? В салонах красоты предлагают инъекциями плазмы крови разгладить морщины, укрепить волосы...

– Использование плазмы в эстетических целях началось сравнительно недавно, поэтому плазмолифтинг – относительно новая технология в косметологии. При плазмолифтинге, в отличие от аутогемотерапии, кровь для инъекций очищают, оставляют лишь плазму, обогащенную тромбоцитами. Плазмолифтинг рекомендуется для проблемной кожи, то есть обладает скорее лечебным, а не омолаживающим эффектом. Например, аппликационная форма плазмолифтинга применяется при лечении псориаза. Плазма, введенная в проблемные зоны, дает мощный толчок для обновления потерянной защитной реакции больной кожи, пораженной угревой сыпью или акне. Есть положительные отзывы пациентов, но научных данных об эффективности этой технологии пока нет.

Диета по группе крови – это миф или правда?



– В наши дни диета по группе крови пользуется большой популярностью. Суть её в том, что продукты питания делятся на полезные, нейтральные и вредные для человеческого организма в зависимости от его группы крови. При исключении из своего рациона той пищи, которая плохо усваивается, мы помогаем организму очиститься от токсинов, скапливающихся преимущественно в жировых тканях. Как следствие – запускается процесс похудения. Существует немало скептиков, которые считают данный метод недостаточно эффективным, называя основной причиной потери веса сам факт регулирования питания.

Действительно, делать добро людям очень приятно и, как выясняется, полезно!

Беседовала Диана Солоницына,
пресс-центр студентов ЯГПУ

СПРАВКА

Напомним, что граждане, сдавшие кровь 40 и более раз или плазму 60 и более раз, награждаются нагрудным знаком «Почетный донор России». Можно осуществлять так называемое смешанное донорство: 25 кроводач + 15 плазмодач. Регулярность таких процедур поясняют для каждого индивидуально специалисты Ярославской областной станции переливания крови.

Согласно социальному кодексу Почетные доноры имеют право на ежегодную денежную выплату в размере 12 тысяч рублей с последующей индексацией, предусмотренной ФЗ о федеральном бюджете на соответствующий год. При этом данная сумма не облагается подоходным налогом. Также предоставляются социальные льготы, например внеочередное лечение в государственных или муниципальных организациях, льготные путевки для санаторно-курортного лечения. Указанные льготы применяются в зависимости от региона проживания. Например, Почетные доноры Ярославской области также имеют право на получение соц.услуги по освобождению от оплаты стоимости проезда в транспорте общего пользования.



ВНИМАНИЕ! ДНИ ДОНОРА В ЯГПУ!

Много лет «День донора в ЯГПУ» является самой масштабной молодежной акцией в нашем университете. Списки желающих совершить благородное дело составляют на факультетах за несколько недель до начала мероприятия. В этом году Дни донора пройдут 27, 28, 29 и 30 октября. СТАНЬ ДОНОРОМ, подари ЛЮДЯМ надежду на завтра.

Уважаемые СТУДЕНТЫ ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, достигшие 18-летнего возраста и желающие стать донорами крови, ВАМ необходимо прибыть для сдачи крови согласно следующего графика:

27 октября 2015 года:

- факультет социального управления..... 9 ч. 00 мин;
- факультет физической культуры 10 ч. 30 мин.

28 октября 2015 года:

- естественно-географический факультет 9 ч. 00 мин;
- педагогический факультет 10 ч. 30 мин;
- факультет иностранных языков 11 ч. 30 мин.

29 октября 2015 года:

- физико-математический факультет 9 ч. 00 мин;
- факультет русской филологии и культуры..... 10 ч. 30 мин.

30 октября 2015 года:

- дефектологический факультет..... 9 ч. 00 мин;
- исторический факультет..... 10 ч. 30 мин.

АДРЕС:

**КОТОРОСЛЬНАЯ НАБЕРЕЖНАЯ, д. 46,
учебное здание ЕГФ**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО иметь при себе ПАСПОРТ
и СТУДЕНЧЕСКИЙ БИЛЕТ!**