

Хто може стати донором крові?

Донорами 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 потрібно мати паспорт та ППН), а також іноземці, що мають постійну посвідку на проживання в Україні.

Абсолютні протипоказання до донації крові

Серцево-судинні захворювання – активні чи минулими серйозними серцево-судинними захворюваннями, 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 в 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 підтвердженим 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 непризначених лікарем внутрішньовенних або внутрішньом'язових препаратів, у тому числі стероїдів і гормонів для бодибілдінгу.

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

Тимчасові протипоказання

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

Перелік протипоказань до донорства

Усунення від донорства на:

Лихоманка > °C	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 донорії
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
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

**Перелік протипоказань до
донорства**

Усунення від донорства на:

**Ризик отримання
трансфузійно-трансмисивних
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

Татування 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

Відсторонення після припинення ризикової
поведінки на певний період залежно від
конкретного захворювання та наявності

Перелік протипоказань до донорства

Усунення від донорства на:

хворобами, що можуть бути передані через кров

відповідних досліджень

Вакцинація

Живі вакцини

4 тижні

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

Перелік протипоказань до донорства

Усунення від донорства на:

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 години;
- соління – 24 години;
- ковбасні вироби – 36 годин;
- копчена, гостра, пряна та смажена їжа – 48 годин;
- буряк – 48 годин;
- чіпси, сухарики, халва, насіння, снеки, солодкі магазинні напої, кетчуп, майонез, інші магазинні соуси та маринади – 48 годин;
- алкоголь, енергетичні напої – 48 годин;
- чорниця – 72 години;
- лікарські засоби – 72 години, 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.

(за матеріалами КНП «Кіровоградська обласна станція переливання крові Кіровоградської обласної ради, травень 2024 року)