

16+

№12 апрель 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Национальный
день донора

<< СТР. 1



Что есть донору:
до и после сдачи
крови

<< СТР. 4



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя популяризации донорства крови и костного мозга

Национальный день донора

Ежегодно около 6 тысяч жителей Зауралья становятся донорами, обеспечивая медицинские организации области жизненно важными компонентами крови. О том, как развивалось донорство от первого переливания в 1832 году до формирования современного регистра доноров костного мозга, рассказала врач-трансфузиолог ГКУ «Курганская областная станция переливания крови» Серанова Галина Анатольевна.

20 апреля в России отмечается Национальный день донора.

Он посвящен всем, кто сдает кровь ради здоровья и жизни часто совершенно незнакомых людей, а также врачам, которые сами сдают кровь, внедряют новейшие методы заготовки крови и её компонентов.

Поводом для праздника послужило очень гуманное событие – в этот день в 1832 году молодой петербургский акушер Андрей Мартынович Вольф впервые успеш-

но провел переливание крови роженице с акушерским кровотечением. Жизнь женщине была спасена благодаря грамотной работе врача и донорской крови мужа пациентки.

Донорство - благородный поступок, который может совершить почти каждый человек. Помимо спасения жизни больных, сдача крови также является полезной для самого донора - у него в организме происходит активизация системы кроветворения, стимуляция иммуни-



тета, снижение риска развития ишемической болезни сердца.

Кровь и ее компоненты – это уникальное «живое» лекарство, которому нет аналогов в мире. Это жизненно необходимо пострадавшим от ожогов и травм, при тяжелых родах и сложных операциях, больным гематологическими и онкологическими заболеваниями, а также для производства ряда лекарственных препаратов.

Донорство – это ответственность. От донора зависят жизни людей, поэтому он стремится вести здоровый образ жизни, правильно питаться и заниматься спортом. Сдавая кровь, донор знает, что делает доброе дело и верит в то, что кому-то спасает жизнь.

Курганская областная станция переливания крови необходима для удовлетворения потребностей медицинских организаций в качественной гемотрансфузионной терапии. Для достижения уставных целей основной деятельностью учреждения в соответствии с действующим законодательством является заготовка, переработка, хранение и обеспечение безопасности донорской крови и ее компонентов.

В Курганской областной станции переливания крови имеется достаточно большой запас (банк) компонентов крови. В специальном холодильном оборудовании хранятся донорские эритроциты, в низкотемпературном холодильнике находится свежемороженая плазма (компонент, содержащий основные факторы свертывания крови) и криопреципитат (концентрат фибриногена). В специальном поме-

щении стоит высокотехнологичное оборудование для хранения донорских тромбоцитов, а именно, термостат и тромбомиксер для хранения концентрата тромбоцитов.

Больше всего востребованы донорские эритроциты, «красные клетки крови», переливаемые при кровопотере и анемии. Также много проводится трансфузий концентрата тромбоцитов и криопреципитата.



За 10-летний период работы складывается тенденция к увеличению объема заготовленных компонентов крови в связи с ростом темпа оказания медицинской помощи. В течение года в ГКУ «КОСПК» приходят около 6 тысяч доноров, выполняется более 15 тысяч донаций крови, заготавливается 9 – 9,5 тысяч литров цельной крови. В последние годы заметно увеличилось число донорских акций среди коллективов предприятий г. Кургана, таких как Рос-

гвардия, служба судебных приставов, машиностроительный завод им Ленина, Сбербанк, Транснефть и др.

Подобные мероприятия позволяют привлечь молодежь к такому важному делу. Ежегодно звание Почетного донора России присваивается 200 жителям Курганской области.

Проведенная работа позволила обеспечить медицинские организации Курганской области компонентами крови, пригодными для клинического использования в полном объеме. Служба крови Курганской области проводит работу по формированию национального регистра доноров костного мозга и гемопоэтических стволовых клеток, что поможет обеспечить многообразие генотипов регистра и спасти жизни пациентов с онкологическими и гематологическими заболеваниями.

Поздравляем вас, наши добрые друзья! Пусть каждая капля вашей крови станет источником здоровья и счастья для тех, кто в ней так нуждается.

Ваши добрые поступки и открытые сердца – это то, что делает мир лучше и добрее. **Вперед, друзья, спасайте жизни и делайте мир добрее вместе с нами!**

Факты о донорстве костного мозга

Костный и спинной мозг — не одно и то же

Несмотря на схожие названия, это органы с принципиально разными задачами. Спинной мозг относится к центральной нервной системе и передаёт импульсы от головного мозга к остальным частям тела. Располагается он в позвоночном канале.

Костный мозг производит из гемопоэтических стволовых клеток (ГСК) компоненты крови — эритроциты, тромбоциты и лейкоциты. У последнего типа клеток есть подвид — лимфоциты. Они играют важную роль в функционировании иммунной системы.

Именно костный мозг и его стволовые клетки используют для трансплантации. Он находится в плоских костях, например, тазовых, а с позвоночником донора никаких манипуляций во время сдачи ГСК не проводят.

Трансплантация может помочь людям со злокачественными заболеваниями крови

Иногда в работе костного мозга случаются сбои — он начинает производить «неправильные» клетки. В ре-

зультате могут возникать лимфома, лейкоз или апластическая анемия. При таких заболеваниях способны развиваться инфекционные осложнения и массивные кровопотери, угрожающие жизни пациентов.

Пересадка костного мозга может дать шанс на ремиссию. При этом важно, чтобы ткани донора и реципиента



были совместимы. В противном случае есть риск отторжения костного мозга — это состояние опасно для жизни человека, которому провели трансплантацию.

Члены семьи не всегда подходят на роль доноров

Совместимость тканей донора и пациента, нуждающегося в трансплантации костного мозга, определяет HLA-генотип. «Близне-

цы» по этому показателю есть у каждого человека, но быстро найти их трудно. Среди членов семьи вероятность совпадения составляет до 25%, среди людей, не состоящих в родстве, — 1 на 100 000.

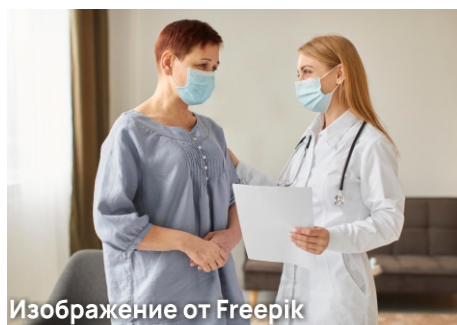
Облегчить поиск донорского костного мозга и ГСК помогают генетические базы данных, где хранятся сведения о добровольцах. Попасть туда можно, если сдать кровь на HLA-типирование. Но в международных базах данных сложно подобрать доноров для представителей некоторых этнических групп, проживающих на территории России, — например, народов Кавказа или Сибири. Чем масштабнее и разнообразнее будет российский регистр, тем выше шанс на идеальное совпадение.

Донация костного мозга проходит без серьезного хирургического вмешательства

Из-за названия этого органа может показаться, что при его сдаче врачам приходится дробить крупные кости донора. Но на самом деле такие сложные манипуляции не нужны. Существует два способа забора костного мозга или ГСК:

Метод афереза. В этом случае клетки получают из венозной крови. За несколько дней до процедуры донору вводят препараты, стимулирующие выработку ГСК. Далее ему ставят катетер в локтевую вену, пропускают кровь через клеточный сепаратор, который «забирает» из биоматериала нужные клетки, и возвращают донору. Этот метод используется в 95% случаев.

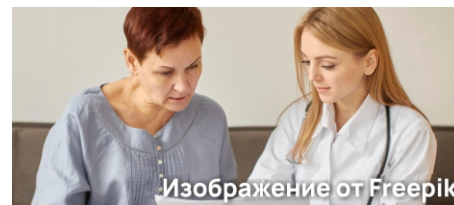
Метод эксфузии. Донорский материал берут из тазовой кости с помощью пункции тонкой стерильной иглой, при этом сама кость не разрушается.



Как правило, оба варианта не доставляют донору значительного дискомфорта. В первую очередь донорство костного мозга требует готовности помочь другому человеку в борьбе за жизнь, а бояться неудобств не стоит — они проходят вскоре после процедуры.

Костный мозг донора полностью восстанавливается

Уровень ГСК в организме быстро возвращается к норме. В зависимости от метода забора материала, на это требуется от одной до четырех недель. Прием препаратов, выгоняющих ГСК в кровь, может вызывать небольшое повышение температуры и боль в мышцах — эти симптомы снимаются жаропонижающими. После донации методом эксфузии у донора на пару дней могут



оставаться неприятные ощущения в пояснице. Справиться с ними помогают обезболивающие средства.

Сдача стволовых клеток — добровольное дело, поэтому донор имеет право отказаться от участия в процедуре. Но о своём решении он должен сказать не менее, чем за 10 дней до трансплантации. Всё потому, что перед трансплантацией реципиента подвергают химиотерапии, которая призвана подавить его иммунитет. И если донор откажется в последний момент, пациент рискует погибнуть.

Источник: портал
Министерства
здравоохранения РФ
о донорстве костного мозга
km.donorstvo.org

Что есть донору: до и после сдачи крови

Специалисты Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека рассказали, какой рацион поможет подготовиться к сдаче и быстро восстановиться после процедуры.

Сдать кровь может любой россиянин старше 18 лет, не имеющий противопоказа-

ний. Это серьезные инфекционные, паразитарные, онкологические заболевания, а также болезни крови, сердечно-сосудистые заболевания и другие. Минимальное время между донациями — 60 дней, то есть кровь сдавать можно раз в два месяца. Но есть и ограничения: для женщин — четыре раза в год, для мужчин —

пять раз.





Изображение от Freepik

Чего нельзя есть перед сдачей крови

То, что еда влияет на состояние организма на клеточном уровне, это не секрет. Поэтому, чтобы качество компонентов крови было хорошим и все усилия не прошли даром, пару дней до процедуры донору придется соблюдать несложные правила питания. Задвое суток до сдачи крови рекомендуется исключить жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также бананы, орехи, молочные продукты, яйца и масло. Дело в том, что при жирном рационе сыворотка крови становится мутной, приобретает белесый цвет и для переливания не подходит. Также донору стоит отказаться перед процедурой от чеснока, спаржи, шпината и лесных ягод – в них много ацетилсалициловой кислоты, которая разжижает кровь. По этой же причине за трое суток перед кроводачей запрещено принимать аспирин и другие лекарства. Алкоголь и энергетики – тоже в стоп-листе. В идеале

нельзя и курить. Как минимум стоит не курить в течение часа перед процедурой.

Что можно есть перед сдачей крови

Помните, что на голодный желудок донору сдавать кровь нельзя – тут правила для анализов не действуют. Считается, что чем раньше проводить процедуру, тем легче она переносится. Поэтому в день сдачи обязательно нужно позавтра-



Изображение от Freepik

кать. Идеальный вариант: каша на воде, сладкий чай с вареньем, сухари или сухарики. Чай с сахаром полагается донору также непосредственно перед процедурой. За пару дней до кроводачи включите в питание крупы, морепродукты, отварную говядину и птицу, белый и цельнозерновой хлеб, макароны без соусов, овощи (кроме свеклы), из фруктов оптимальный вариант – яблоки.

Что есть после сдачи крови

В среднем за одну донацию берут 450 мл крови плюс еще 40 мл – на исследования перед процедурой. В целом это около 7–10% от всего объема крови взрослого человека. Здоровый организм довольно быстро восполняет такой дефицит, но тем не менее не стоит сдавать жизненно важный материал перед экзаменами, защитой проекта или в период сосредоточенной работы. Во время самой процедуры может чувствоваться головокружение – оно объясняется понижением давления. Впрочем, неприятные ощущения скоро проходят. Чтобы организм быстрее восстановился после сдачи крови, врачи рекомендуют сделать упор на продукты с высоким содержанием белка и железа, такие как: творог, сыр, мясо, морепродукты, гречка, чечевица, петрушка, шпинат, яблоки, гранат, фасоль, горох, кукуруза. Также донору важно много пить жидкости – два литра в день: чистую воду, некрепкий чай, морсы, соки.



Изображение от Freepik

Топ-5 продуктов для хорошего гемоглобина



Изображение от Freepik

Специалисты Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека рассказали, как можно «улучшить» состав крови с помощью питания.

Железо – микроэлемент, необходимый организму для выработки красных кровяных телец (эритроцитов). Белок красных кровяных клеток называется гемоглобином. Его функция – удерживать кислород, чтобы доставлять его в ткани организма.

Для понимания процесса уточним: в организме железо никогда не находится в свободном состоянии. После поступления оно сразу всасывается в кровь и связывается с транспортным белком – трансферрином. Дальше нутриент доставляется к тем клеткам, которые испытывают в нем наибольшую потребность в данный момент.

Дыхание, перенос кислорода, утилизация углекислого газа, окислительно-восстановительные процессы, иммунитет, ферментативные реакции, синтез ДНК, кроветворение, – во всех этих важнейших процессах также принимает участие железо.

Железо входит в состав многих белков и ферментов, которые помогают поддерживать здоровье. В случае, если в организме не хватает этого элемента, возможны серьезные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, нервной системы, органов дыхания и пищеварения.

Микроэлемент имеет в организме собственное депо – белок ферритин. Его уровень оценивают при лабораторных исследованиях крови, когда нужно узнать запас железа.

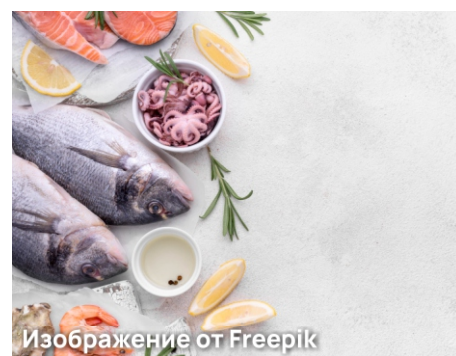
Разберемся, какие продукты помогут восстановить запасы железа:

1. На первом месте, конечно же, **субпродукты животного происхождения** – печень, почки, селезенка. Количество гемового железа, которое усваивается более эффективно, чем микроэле-

мент из продуктов растительного происхождения, в них достаточно. Свиная печень наиболее предпочтительная, как лидер по содержанию железа.

Кроме того, печень – бесценный источник витаминов, микро- и макроэлементов. Красное мясо – тоже ценный продукт по составу питательных веществ, несмотря на то, что сторонники ЗОЖ многие годы его не уважали и считали вредным. Именно большое количество железа в животном гемоглобине придает мясу интенсивный красный цвет.

2. Рыба и морепродукты – богатый источник железа, йода и многих витаминов. Дары моря, и в первую очередь, моллюски, помогают не только поддерживать, но и восполнять растратенное организмом железо. Блюда из рыбы и морепродуктов также благоприятно влияют на работу нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем.



Изображение от Freepik



Изображение от Freepik

3. Продукты **не только животного происхождения, но и растительного содержат железо** в своем составе. Но тут есть оговорка: в растительной пище присутствует негемовое железо, которое усваивается гораздо хуже и в меньшей концентрации. Однако, некоторые съедобные растения, например, шпинат, содержат еще и аскорбиновую кислоту. В тандеме с витамином С железо лучше воспринимается организмом. Кстати, шпинат – абсолютный рекордсмен среди овощей по концентрации железа. Листья овоща содержат 3,6 мг железа на 100 г.

Тем, кто придерживается диеты, основанной на продуктах растительного происхождения, необходимо употреблять микроэлемент в большем количестве. К счастью, выбор таких продуктов достаточно широк –

▶ различные крупы: овся-

ная, гречневая, ячневая, киноа и другие;

▶ пшеничные отруби и рожь;

горох, бобы, фасоль, чечевица;

▶ шпинат, цветная капуста, брокколи, свекла, спаржа, кукуруза;

▶ кизил, хурма, слива, яблоки, гранаты;

▶ семечки, орехи;

▶ сухофрукты: инжир, чернослив, изюм, курага.

4. **Отдельного упоминания заслуживают яйца.**

Куриные, перепелиные и другие – они не только хороший источник железа, но и надежный поставщик магния, ненасыщенных жирных кислот и витаминов.

5. Хорошая новость для сладкоежек. **Из темного шоколада** мы тоже получаем этот незаменимый и очень ценный микроэлемент.

Есть ли у вас железодефицит или показатель в норме – можно узнать без сложных специфических исследований. Достаточно просто сдать общий анализ крови и узнать по значению эритроцитарных индексов, есть ли скрытый (латентный) дефицит, который можно компенсировать профилактическими мерами, или уже требуется полноценное лечение под контролем врача.

Есть некоторые действия, которые затрудняют усвоение железа организмом.

Вот несколько советов, как этого избежать:

● Если вы любите кофе или чай, выпивайте их между приемами пищи, а не во время.

● Не употребляйте больше 30 г клетчатки в день (в пересчете на овощи и фрукты – это 400 г (5 порций), что соответствует рекомендациям по их ежедневному употреблению).

● Не употребляйте одновременно продукты с повышенным содержанием кальция (например, молочные продукты или обогащенные кальцием соки) и железа.

Помните, что правильное сбалансированное питание, состоящее из продуктов, богатых всем спектром витаминов и микроэлементов, поможет наладить все обменные процессы, важные для организма.



Изображение от Freepik

Пройти диспансеризацию – правильное решение

Многие серьёзные заболевания могут длительное время развиваться без симптомов. Беспокоиться о своём здоровье раньше, чем вас начнёт беспокоить болезнь – это правильно! Что нужно сделать?

Пройдите плановую диспансеризацию бесплатно в вашей поликлинике, имея при себе паспорт и полис ОМС 1 раз в 3 года в возрасте от 18 до 39 лет включительно и ежегодно в возрасте 40 лет и старше.

1-ый этап диспансеризации включает: профилактический медосмотр

- Измерение артериального давления

- Определение уровня холестерина и глюкозы в крови
- Определение индекса массы тела
- Флюорография лёгких
- ЭКГ (35+)
- Осмотр фельдшером/акушером (для женщин)
- Измерение внутриглазного давления (40+)

медицинские исследования

- Взятие мазка и цитологическое исследование (для женщин)
- Маммография (для женщин) (40-75 лет)
- Эзофагогастродуоденоскопия (45 лет)
- Определение простат-специфического антигена (для мужчин в 45, 50, 60 и 64 лет)



Изображение от Freepik

- Исследование кала на скрытую кровь (с 40 лет 1 раз в 2 года, после 65 лет – ежегодно)

Осмотр врачом-терапевтом

2-ой этап диспансеризации:

При наличии медицинских показаний по результатам исследований врач может направить на дополнительное обследование для уточнения диагноза.

ВАЖНО! По закону (ст. 185.1 Трудового кодекса РФ) работодатель обязан предоставить для прохождения диспансеризации оплачиваемый день

Диспансеризация – шаг к укреплению здоровья и долголетию!



Изображение от Freepik