



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И  
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

## **Как стать собственным донором крови**

Эта информация позволит узнать, как вы можете стать собственным донором крови. В этом материале описано, чего стоит ожидать до, во время и после сдачи крови в кабинете доноров крови (Blood Donor Room) в центре MSK.

Возможно, во время операции в центре MSK вашему хирургу придется сделать вам переливание крови. Переливание крови — это процедура, при которой кровь или клетки крови вводят в ваш организм. Вы можете сдать свою кровь для этих целей до операции. Это называется аутодонорством крови. Термин «аутодонорство» означает, что вы сдаете собственную кровь, которую можно будет сохранить и использовать для вас в случае необходимости.

Вам также могут перелить кровь из банка крови. В этом случае вам перельют кровь, которую сдал другой человек.

# Донорство крови в центре MSK

- Для сдачи крови потребуется около 1 часа. В это время входит:
  - Беседа с сотрудником центра перед процедурой сдачи. Такая беседа позволит убедиться в том, что вы можете быть донором крови.
  - Забор крови, который занимает около 20 минут.
  - Отдых после процедуры сдачи.
- Вы можете сдавать кровь раз в неделю, начав за 35 дней (5 недель) до операции. Вы должны прекратить сдавать кровь за 7 дней до операции. Если вы планируете сдавать кровь несколько раз, необходимо делать это с перерывом не менее 7 дней.
  - Срок использования сданной крови истекает через 35 дней (5 недель) после ее сдачи.
- Вам может потребоваться больше крови, чем вы сможете сдать. В этом случае вы можете попросить ваших друзей и родственников стать для вас донорами крови. Если они сдадут кровь, ее проверят на соответствие вашему типу крови. Их кровь также проверят на наличие заболеваний. К таким заболеваниям относятся сифилис, HIV (вирус, вызывающий AIDS), лимфотропный вирус T-

клеток человека (HTLV) и гепатит.

- Если в крови будет обнаружено какое-либо из этих заболеваний, донор будет уведомлен об этом в частном порядке. Затем кровь будет утилизирована.
- Если кровь доноров безопасна для переливания, но вам она не понадобилась, она будет добавлена в банк крови. Эту кровь можно будет перелить другим людям.
- Если вы женщина детородного возраста и у вас есть партнер, от которого вы можете забеременеть, он не должен быть вашим донором крови. Это может стать причиной проблем, если вы забеременеете от этого партнера в будущем. Проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником по поводу того, кто может быть донором крови для вас.
- Вам может потребоваться больше крови, чем сдали ваши доноры. В таком случае вам перельют кровь из банка крови.

## **Перед сдачей крови**

- Для аутодонорства крови вам потребуется получить разрешение вашего медицинского сотрудника. Ваш медицинский сотрудник направит

соответствующее назначение в кабинет доноров крови центра MSK. Вам также назначат время приема для сдачи крови. Вы должны быть записаны на прием каждый раз, когда сдаете кровь.

- Кабинет доноров крови находится на 1 этаже здания Schwartz Research Building, расположенного по адресу 1250 First Avenue (между East 67<sup>th</sup> Street и East 68<sup>th</sup> Street).
- Он открыт для аутодонорства с понедельника по пятницу с 9:00 до 15:00.
- Плотно поешьте за 1–2 часа до назначенного времени процедуры сдачи крови. Также важно выпить перед приемом дополнительное количество жидкости. Это облегчит процесс сдачи крови и улучшит ваше самочувствие во время процедуры.
- Принесите с собой список всех лекарств, которые вы принимаете, включая:
  - рецептурные и безрецептурные лекарства, пластыри и кремы;
  - Лечебные средства из трав
  - Витамины
  - Пищевые добавки

## Добавки с содержанием железа

Сдача крови может вызвать легкую анемию (пониженное количество красных кровяных телец в крови). При анемии вы можете чувствовать слабость и усталость. Чтобы этого не случилось, ваш медицинский сотрудник может порекомендовать вам перед процедурой сдачи крови принимать добавку с содержанием железа, например сульфат железа.

Принимайте сульфат железа (железо) по 325 мг 3 раза в день во время еды. Вы можете купить его в аптеке без рецепта.

Распространенные побочные эффекты приема добавок с содержанием железа включают:

- запоры (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно);
- стул (кал) темного цвета;
- тошнота (ощущение подступающей рвоты);
  - Для предотвращения запоров ваш медицинский сотрудник может порекомендовать вам принимать размягчители стула, например docusate sodium (Colace®). Принимайте docusate sodium по 100 мг 3 раза в день. Вы можете купить его в аптеке без рецепта.

Не принимайте какие-либо добавки без предварительной консультации с медицинским сотрудником.

Если вы плохо себя чувствуете в день сдачи крови, возможно вам нельзя сдавать кровь. Если вы приняли антибиотики в день сдачи крови, возможно вам нельзя сдавать кровь. Антибиотики — это лекарства для лечения инфекций. В этом случае позвоните в кабинет доноров крови центра MSK по телефону 212-639-7648 перед сдачей крови. Попросите связать вас с медсестрой/медбратом.

### **Во время процедуры сдачи крови**

Процесс сдачи крови займет около 1 часа с момента вашего прибытия и до момента ухода. Этот процесс включает перечисленные ниже этапы.

1. Вы заполните форму, указав в ней основные сведения о себе. Вам нужно будет предъявить документ, удостоверяющий личность, в котором указано ваше имя, а также имеется ваше фото или подпись.
2. Сотрудник кабинета проверит ваше кровяное давление, температуру и уровень железа в крови.
3. Сотрудник центра также задаст вам вопросы о вашем самочувствии. Это позволит убедиться в

том, что вы можете сдавать кровь в этот день.

4. Вы сдадите кровь, что займет около 20 минут.

## **После сдачи крови**

- После забора крови вам дадут выпить сок и что-то перекусить. Это поможет восполнить утраченный объем жидкости.
- Обязательно увеличьте количество выпиваемой жидкости, чтобы восполнить утраченный объем жидкости. Пейте воду и жидкости, содержащие электролиты (например, Gatorade<sup>®</sup>, Powerade<sup>®</sup> и другие спортивные напитки). Придерживайтесь обычного рациона питания.
- Не выполняйте интенсивные физические упражнения (такие как поднятие тяжестей, бег или аэробика) в течение 24 часов после сдачи крови. Вам показана легкая нагрузка, например ходьба.
- Если вы принимаете добавку с содержанием железа и docusate sodium, прекратите их прием за 2 дня до операции.
- У вас могут появиться синяки или раздражение в месте введения иглы. Если вы обнаружили большой синяк или сильное раздражение, либо если вы заболели, позвоните вашему

медицинскому сотруднику и в кабинет доноров крови центра MSK.

Для получения дополнительной информации о переливании крови ознакомьтесь с материалом *О переливании крови* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-blood-transfusion](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-blood-transfusion)).

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

Being Your Own Blood Donor - Last updated on February 8, 2022  
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center