

Здоровье

# От чистого сердца

Донорство крови – это своего рода волонтерство, при котором человек безвозмездно отдаёт частичку себя, чтобы помочь другому

**За прошедший год ряды доноров Магнитогорска увеличились приблизительно на шестьсот человек. И, как бы странно это ни звучало, – благодаря пандемии по коронавирусу. Кто-то из этих людей, отозвавшихся на потребность в плазме переболевших ковидом и имеющих высокий титр антител, ограничился разовой сдачей, кто-то пришёл несколько раз. А кто-то решил встать в ряды постоянных доноров – и таких около полонины.**

Заведующий отделением, врач-трансфузиолог Магнитогорского отделения ГБУЗ «ЧОСПК» Елена Родионова признаётся, что коронавирус, действительно, внёс существенные коррективы в работу трансфузиологов.



Елена Родионова

– С середины ноября 2020 года стали обследовать доноров кроводач на наличие антител к коронавирусной инфекции, – рассказала Елена Сергеевна. – Плазму тех, у кого выявляли анти-

тела, откладывали отдельно на карантинное хранение, чтобы через шесть месяцев использовать как антиковидную и выдавать в больницы. Накопили хороший объём, который помог справиться с волной заболеваемости весной и летом этого года. Сначала привлекали к сдаче плазмы постоянных доноров, а потом переболевших доноров и людей, которые раньше никогда не сдавали кровь. Но здесь уже работала другая система, по которой после определённых манипуляций с биоматериалом, без карантизации, плазма «с колёс» уходила в стационары.

## Не все переболевшие имеют высокий титр антител

Больше всего, как показала практика, он у тех, кто перенёс пневмонию. А таким в течение нескольких месяцев нельзя сдавать кровь. Кроме того, к донорам, в том числе первичным, предъявляют высокие требования по состоянию здоровья. Всё это усугубляло подбор доноров с высокими показателями антител. Но наступил период, когда прекратили забор плазмы от переболевших, поскольку накопили её достаточно. К тому же больницы перестали делать активные заявки – шёл спад заболеваемости. Кроме того, не все врачи применяли ковидную плазму для лечения больных. Клинические исследования показали: она эффективна или когда уже все методы лечения испробовали, или в первую неделю заболевания, когда организм ещё не начал вырабатывать иммунитет на инфекцию – тогда пассивная иммунизация действует как своего рода прививка. Особенно плазма была востребована летом 2021 года, когда по Челябинской области увеличилось число заявок до трёхсот в день.

Ситуация побудила изменить подход к работе с полученным от доноров биоматериалом. Плазму доноров обычных кроводач, заложенную на карантин, стали снимать с «резерва». Это возможно после того, как донор повторил донацию через полгода и анализ дал отрицательный результат по

инфекционным заболеваниям, таким как гепатиты В и С, ВИЧ, сифилис. Тогда его «вылежавшаяся» плазма отправлялась в лечебные учреждения.

Но никто не планировал, что 2021 год будет таким же «жёстким», как и предыдущий. Стали снова открываться ковидные базы. Опять стала востребована плазма с антителами. С сентября 2021 года в службе крови вошла в строй новая регламентирующая документация, позволяющая снимать с карантина плазму доноров кроводач после четырёх месяцев. Но тоже только после повторной донации.

Елена Родионова объяснила, как говорится, на пальцах: после сдачи крови её на центрифуге делят на два компонента – эритроцитосодержащий и плазму. Эритроцитосодержащий компонент после отрицательного определения всех инфекционных агентов поступает в экспедицию и сразу – к больным. Срок годности эритроцитов короткий – 35–42 суток. Плазма же закладывается на карантин.

**Сейчас на станции переливания крови стали снова привлекать доноров для сдачи антиковидной плазмы. Но они должны быть привиты**

Первый раз они сдают кровь, плазма из которой уходит на четырёхмесячный карантин. Если антитела высокие, через месяц он может сдать уже саму плазму. Такая система позволяет сформировать хороший запас, который пригодится, если опять «накроет волна». То есть это своего рода работа на опережение.

Процентов семьдесят доноров, приходящих на кроводачу, имеют антитела, около пятидесяти – высокий титр, который может оказывать лечебный эффект. Наибольший титр, говорит из практики Елена Сергеевна, показывает кровь после «Спутника V». А есть небольшой процент доноров, у которых спустя три–четыре месяца после прививки антител нет – причин может быть множество, включая особенности организма. К слову, мою знакомую, пришедшую сдавать кровь, известие о малых антителах подвигло пойти на ревакцинацию не в январе, как она планировала, а сейчас.

– Доноров мы просим приходить на кроводачу только через месяц после введения второго компонента вакцины, – объяснила Елена Родионова. – Если ревакцинация «Спутником Лайт» – те же условия. Это делается в интересах донора, которому не рекомендуется в период выработки антител сдавать кровь. Чтобы плазма смогла пойти в дело, напомним, донор должен теперь уже через четыре месяца прийти на станцию сдать анализ. Как правило, это – очередная донация, которая пополнит банк эритроцитов и свежей плазмы – её вновь отправят на карантин. Также это позволит снять с «резервации» сданную четыре месяца назад плазму. Такой вот круговорот. Донорский отдел следит за периодичностью и вызовет, если вы забыли, когда можно уже подойти на станцию переливания крови. Донорство – не единичная акция, потому что продукция, полученная от кроводачи, будет лежать, пока донор не придёт повторно. Долго она храниться не сможет, максимум – 36 месяцев.

В донорстве, как и во всей медицине, главный принцип – не навредить. И в первую очередь – самому

донору. Чтобы сохранить здоровье человека, плазму у него можно брать до шестнадцати литров в год. За один раз донор сдаёт 600 миллилитров. Интервал между плазмаферезами – не меньше 14 дней, но для сохранения здоровья лучше увеличить до одного месяца. При плазмаферезе теряются белки крови, и если донор не употребляет в пищу качественные белки животного и растительного происхождения, не восполняет потери, он вредит своему здоровью. Поэтому так важно, чтобы донор качественно питался, и не только до и после кроводачи.

**Мужчинам можно сдавать кровь четыре раза в год, женщинам – пять**

Врачи-трансфузиологи, опираясь на данные анализов, посоветуют, какой интервал между кроводачами выдерживать, чтобы не нанести вред своему организму. Около 60 процентов доноров Магнитогорска считаются активными, сдающими кровь три–четыре раза в год. В 2020 году таких было 3322 человека, из них первичных – 743. В этом году ожидается около 4000 доноров, сдавших кровь три и больше раз.

При всём при том донорство вовсе не крутится только вокруг коронавируса. Не уменьшилась, а напротив – увеличилась потребность: объёмы кроводачи во всей Челябинской области по государственному заданию в 2021 году выросли на одну тонну. В тромбоконцентраатах нуждаются онкогематологические больные. Происходят дорожно-транспортные происшествия, люди травмируются: при массивных кровопотерях без переливания не обойтись. Заявки от больниц на эритроциты поступают регулярно, иногда в сутки станция переливания крови выдаёт до десяти литров.

– Доноры очень отзывчивые, по первому зову готовы прийти и поделиться своей кровью, – констатирует Елена Родионова. – В идеале ответственный донор понимает, что ради себя и других должен вести здоровый образ жизни, качественно питаться, имея в рационе всё необходимое для восстановления организма, он не должен соблюдать низкокалорийных диет (менее тысячи калорий в день), не может злоупотреблять алкоголем. Тогда донорство будет благотворно влиять на состояние здоровья. Сдача крови, к примеру, это стресс, который хорошо тренирует сосуды. Неспроста рассчитан оптимальный объём кроводачи – 450 миллилитров, он физиологичен. Почему рекомендуется сдавать кровь с утра? Именно в это время организм лучше всего реагирует на кровопотерю. Должна отметить, что доноры – это особая каста людей, следящих за своим здоровьем, ведь у службы крови достаточно жёсткие требования. Донорство – почётная миссия, как и волонтерство, оно введено в строку резюме, на которую работодатель при приёме на работу должен обратить особое внимание и дать преимущество перед другими кандидатами. Донорство – это социальная позиция человека, для которого небезразлична чужая беда.

**В субботу, 18 декабря, на станции переливания крови – дополнительный рабочий день. Здесь ждут постоянных и потенциальных доноров, которые считают своим правом и долгом подарить другому человеку надежду на спасение.**

Ольга Балабанова

