

хорошее дело

# ПОЧЕТНЫЕ ДОНОРЫ РОССИИ

Десяти жителям Курортного района в этом году назначена ежегодная денежная выплата за звание «Почетный донор России». Трое из них рассказали «Вестям Курортного района» о себе и пользе донорства.

## АЛЕКСАНДР ШОЛУБКО, сетевой администратор

В 2001 году я проходил обучение в Военно-морском институте радиоэлектроники им. А. С. Попова, и к нам на площадку приехали представители Военно-медицинской академии с просьбой сдать кровь. Так как на тот момент я был профессиональным военным, то выбора особенно не было, а был приказ от командования, и наша рота строем пошла сдавать кровь. Сотрудники ВМедА были очень доброжелательны и приглашали нас к себе на площадку академии для регулярной сдачи, и некоторые воспользовались этим предложением. Как вы понимаете, в их числе оказался и я. Для того чтобы добраться до ВМедА, надо было проехать на электричке, дорога в одну сторону занимала примерно 1,5 часа, но тогда я был молодым и глупым и пользовался любой возможностью, чтобы не посещать занятия. И да, тогда мы сдавали кровь за деньги, вернее, не кровь, а компоненты крови. На станции переливания стояли аппараты, которые отделяли плазму. За одну процедуру донор получал, я думаю, что-то в районе 300 рублей, что было приятно для бедного курсанта. А еще мы все грезили получением звания «Почетный донор России». И там я познакомился со своим куратором по сдаче крови. Ее зовут Людмила Николаевна, и я с ней общаюсь до сих пор, она друг нашей семьи. После окончания института я стал офицером и уже сдавал кровь реже, так как нагрузки стали другие и планировать поездку в ВМедА стало сложнее. Но общаться с куратором я не перестал. А после окончания моего служебного контракта времени стало больше. Людмила Николаевна к тому времени перешла на работу на станцию переливания крови в НМИЦ им. В. А. Алмазова и позвала меня приехать к ним. Как выяснилось,

в дальнейшем некоторые люди, с которыми я сдавал кровь в ВМедА, тоже воспользовались предложением по смене площадки. И вот там я стал почетным донором, но это произошло спустя пять лет.

Сейчас я сдаю только компоненты крови, и они почти сразу уходят нуждающимся. Я чувствовал себя в эйфории два раза: один раз, когда был призван своими донациями к конкретному человеку и сдавал компоненты три раза, с разницей в две недели. И второй раз, когда сказали, что я сдаю кровь для ребенка. Это да — добро. И в тот момент я был горд за свой поступок. Кровь надо сдавать, чтобы помочь человеку, который сейчас проходит сложное лечение.

На донации приезжаю примерно раз в месяц в НМИЦ им. В. А. Алмазова. Я там уже знаю весь персонал. Общаемся и поздравляем друг друга с праздниками. Когда сдаю компоненты, примерно 1,5–2 часа лежу в кресле на аппарате сепарации. В принципе, это довольно безболезненный процесс. Иногда бывает ощущение, что очень холодно внутри, но это быстро проходит. Трудностей не было никогда, но я не то чтобы готовлюсь, но готов к этому: относительно правильного питания, физических нагрузок, нет курению и алкоголю.

Вызывают на сдачу, приезжаешь, сдаешь анализы, пьешь чай и все, ты готов. Это вообще никак не влияет на мое физическое состояние. Поверьте, это не трудно. Донорам положен выходной в день кроводачи, а у меня наоборот, как будто крылья вырастают, и хочется что-то делать, а не отдыхать.

Совет тем, кто собирается стать донором, — идти и не бояться, это не больно и не страшно. Знать, что ты делаешь добро и твоя кровь может спасти кому-то жизнь. И не искать выгоду и не думать, что это подвиг. Донор должен давать, а не брать.



## ИРИНА БУДАНОВА, социальный работник КЦСОН Курортного района

Впервые я сдала кровь в 2000 году, тогда я хотела помочь больным детям. Это моя главная мотивация. Во время первой своей донации не испытывала никаких сложностей и проблем, только положительные эмоции. Донор, он же делится добром. И очень важно помогать и дарить это добро тем, кто нуждается больше всех — детям. И в особенности детям, которые столкнулись с тяжелыми заболеваниями. Поверьте, это нужно.



## АЛЕКСЕЙ ИВАНОВ, руководитель проекта Федерального центра компетенций в сфере повышения производительности труда



Сдав первый раз кровь в 2000 году, я не перестаю сдавать и сейчас. Тогда мне предложил сдать кровь офицер на военной кафедре университета, нужна была помощь нуждающемуся. Я и еще ряд ребят откликнулись. Но тогда мне не удалось сдать кровь. Меня не допустили до сдачи на станции переливания из-за небольшой ссадины на теле.

Но это меня не остановило, и уже через неделю я повторил попытку, и все получилось.

В первый раз мне было все интересно и немного страшно. Как это, сдать пол-литра крови и не потерять сознание? Впервые увидев столько доноров, я удивился и задумался, что моя кровь реально может кому-то спасти жизнь. Раньше я об этом просто не думал. Первое время было особенное ощущение. Ведь я донор и помогаю людям, возможно, спасаю чью-то жизнь. Особенно когда, приходя на очередную безвозмездную донацию, тебя в регистратуре просили: «Парень, можешь сдать кровь для моей родственницы?» — я, конечно, не отказывался.

Сдача крови может быть ключевым фактором для спасения чьей-то жизни и улучшения здоровья тех, кто нуждается в ней. Донорство крови — это проявление заботы о других и способ помочь конкретным людям. В 2022 году я вошел в регистр доноров костного мозга.

Сдавать можно не только кровь, но и плазму, и тромбоциты. Есть ограничения, например, после сдачи крови ты не можешь повторно сдать кровь в течение 2-х месяцев. При сдаче плазмы или тромбоцитов уже через две недели можно снова сдавать. Я сдаю сейчас цельную кровь и тромбоциты. Раньше сдавал кровь и плазму. В среднем сейчас сдаю 3–4 раза в год. Сдаю кровь по месту жительства в отделении переливания крови НМИЦ онкологии им. Н. Н. Петрова в поселке Песочный. Раньше сдавал кровь на СПК г. Новокузнецка. Там я 13 лет работал мастером на Новокузнецком алюминиевом заводе и 8 лет возглавлял его молодежную организацию Открыто рассказывал о донорстве, и моему примеру последовали несколько человек. А один мой товарищ уже стал почетным донором.

За все мои 80 кроводач только один раз у меня была легкая слабость, но она тут же прошла. Чтобы чувствовать себя хорошо после сдачи крови, необходимо приходить подготовленным, выспавшимся, ну а дальше дело за врачами, они просто не допустят человека, который плохо себя чувствует.

Если, к примеру, сдавать цельную кровь, то на станции переливания в Песочном все занимает не больше часа. Сдача тромбоцитов у меня занимает около 2-х часов.

Приходишь в регистратуру, заполняешь анкету и необходимые документы, идешь сдавать анализ крови (уровень гемоглобина и прочие параметры), потом к терапевту (осмотр, замер температуры, давления), затем пьешь чай, сдаешь кровь, в самом конце в регистратуре заполняешь еще ряд документов, получаешь справку о сдаче и с чувством выполненного долга покидаешь станцию переливания.

Помимо благого дела, которым ты занимаешься, государством предусмотрены ряд льгот для доноров. Например, после 40 раз сдачи крови присваивается звание «Почетный донор России», что дает право получать ежегодно денежную компенсацию, которая постоянно индексируется (в 2023 году такая компенсация составила 16 578 рублей). Также есть и другие льготы.





# ЖИВУТ В КУРОРТНОМ

**КИРИЛЛ ХАМКО,**  
эксперт в отделе  
организации  
доклинических  
и клинических  
исследований при  
ФГБУ «НМИЦ онкологии  
им. Н. Н. Петрова»

Первый раз я пошел сдавать кровь в 2015 году по рекомендации друзей. На этот шаг меня сподвигла мысль о возможности спасти кому-то жизнь, сделать чью-то жизнь лучше. Сдавая кровь впервые, я, конечно, переживал: справится ли мой организм, не буду ли я испытывать чувство дискомфорта? После донации мое состояние практически не изменилось, ощущения были, как при обычном заборе крови для клинического анализа. Однако, кроме всех страхов и переживаний, было ощущение и понимание того, что помогаешь людям, которые оказались в тяжелой жизненной ситуации.

Каждый раз, сдавая кровь или ее компоненты, человек, несомненно, делает добро другим людям, не только больным, но и их родным и близким. Каждый из нас живет своей налаженной жизнью, не всегда замечая, что происходит вокруг: люди болеют, получают травмы и увечья. Это происходит постоянно, 24 часа в сутки. Для спасения, лечения этих людей нужны кровь и ее компоненты. Страшно даже представить, что такая ситуация может произойти с кем-то из нас и в нужный момент у врачей не окажется необходимого количества крови для спасения нашей жизни.

Более того, став донором, я заметил значительное улучшение состояния свое-

го здоровья: я стал значительно реже болеть простудными заболеваниями. Я сдаю кровь регулярно, в большинстве случаев это сдача компонентов крови, тромбоцитов. Как правило, между донациями проходит 2-3 месяца. В медицинском учреждении, где я работаю, есть свое отделение переливания крови. Я являюсь кадровым донором. Конечно, при общении с друзьями я затрагиваю тему донорства. Некоторые из моих знакомых после таких разговоров принимают решение о сдаче крови, и делают это регулярно. Если сдавать непосредственно кровь, то процедура длится всего 10–15 минут, при сдаче тромбоцитов — до полутора часов. В моем случае обычно накануне звонит сотрудник отделения переливания крови и приглашает на донацию. Важно о предстоящей кроводаче знать заранее, так как перед этим днем нужно хорошо выспаться, не рекомендуется употреблять жирную, жареную и острую пищу, молочные продукты, шоколад. Непосредственно перед самой процедурой персонал отделения забирает кровь для проведения анализа. Если с кровью все в порядке, оформляются документы и происходит осмотр врача с опросом, измерение давления, роста и массы тела. Сдача крови происходит в комфортной обстановке, в чистых, просторных помещениях. У меня не возникало трудностей при сдаче крови. Со временем к этому привыкаешь, и ощущения становятся такими же, как при обычной инъекции медицинским шприцем с иглой. После процедуры сдачи крови иногда испытываю легкое непродолжительное (до нескольких минут) головокружение, после процедуры сдачи тромбоцитов — легкое покалыва-

ние в губах. Все эти ощущения объяснимы и не являются признаками ухудшения состояния здоровья. Донорство — важный и благородный поступок. Оно спасает жизни. Каждый день множество людей нуждаются в переливании крови, чтобы выжить. Болезни, травмы, увечья — все что угодно

может привести к значительным кровопотерям и создать ситуации, когда переливание крови может сохранить жизнь. Советы для будущих доноров самые простые: ведите здоровый образ жизни, следите за своим здоровьем, откажитесь от вредных привычек.



**АНАСТАСИЯ В.,**  
сотрудник  
многофункционального  
центра Курортного  
района

Донором крови я стала в 2016 году. С того времени и по сей день кровь сдаю в ФГБУ «НМИЦ онкологии им. Н. Н. Петрова». На донации хожу

примерно один раз в два месяца. Помню, при первой кроводаче никаких болевых ощущений я не испытывала, было интересно следить за процессом. В центре работают очень внимательные, добрые и отзывчивые специалисты, я даже не почувствовала укол. Все трудятся с душой. Ведь вместе мы делаем доброе дело, и это очень ободряет. Если вы хотите присоединиться к донорскому движению, не бойтесь ничего!

**АНДРЕЙ ЩУКАРЕВ,**  
исследователь  
творчества Бродского,  
«эпохи Товстоногова»  
в БДТ, поэт

Впервые я задумался о донорстве крови, когда отцу делали операцию, а нужная кровь для переливания отсутствовала. Начал сдавать кровь более 10 лет назад, определенной мотивации тогда не имелось, осознание того, что я, возможно, кому-то помогаю, пришло несколько позже. Помню, в первый раз было страшновато, но после сдачи страх рассеялся. С тех пор посещаю ОПК Мариинской больницы регулярно, персонал там отличный — мое почтение. Обычно сдаю кровь в обеденный перерыв и возвращаюсь на работу. Сама донация занимает минут 5, несколько дольше оформление. Когда я начал донорский путь, в Мариинке была живая очередь, теперь только по записи, что для меня несколько неудобно.

Мой организм переносит донацию легко, никаких осложнений не бывало, главное, хорошо отдохнуть перед сдачей. Когда выспаться накануне не удается, приходится переносить кроводачу на другой день. Как мотивировать людей становиться донорами? Пожалуй, глав-



ное, натолкнуть на такую мысль, а дальше человек должен сам к этому прийти. Льготы и поощрения для многих тоже хорошее подспорье, но не думаю, что они являются основополагающими факторами для принятия решения стать донором крови. Бояться в донорстве, на мой взгляд, нечего, а осознание того, что это может спасти кому-то жизнь, несомненно со всеми несущественными рисками.



**ОЛЬГА БАРАЕВА,**  
директор КЦСОН  
Курортного района

У меня достаточно редкая группа крови — 2-я отрицательная. Понимая это, я решила стать донором. Впервые на сдачу крови я пошла в 2007 году. Помню, испытывала чувство гордости за то, что сдела-

ла доброе дело. Сдаю кровь несколько раз в год, понимаю, что помощь в этом деле нужна всегда. В донорском движении меня поддерживают муж и коллеги, на кроводачу ходим вместе. После процедуры всегда чувствовала себя хорошо, никаких затруднений не испытывала. Поэтому всем, кто хочет пойти сдать кровь, говорю: «Не бойтесь! А главное, помните, от каждого из нас зависит чья-то жизнь».