

# Виды донаций и интервалы между ними



**Вы сделали доброе дело — сдали кровь или её компоненты.**

Забота о вашем здоровье так же важна, как и помощь другим: организму нужно время, чтобы восстановиться. Следуйте инструкции ниже, чтобы донорство оставалось безопасным и регулярным



## Какие бывают виды донаций?

Донации цельной крови и её компонентов различаются по объёму, длительности процедуры и допустимой частоте.

### Цельная кровь

Самый распространённый вид донации



10–15  
минут



450  
мл



4–5  
донаций  
в год

Минимальный интервал:

**60 дней**

### Плазма

Жидкая часть крови, богатая белками



40–60  
минут



600–750  
мл



24  
донаций  
в год

Минимальный интервал:

**14 дней**

### Тромбоциты

Клетки, которые отвечают за свёртываемость крови



60–120  
минут



200–600  
мл



10  
донаций  
в год

Минимальный интервал:

**14 дней**

### Эритроциты

Красные кровяные тельца, которые переносят кислород



20–40  
минут



400  
мл



2  
донаций  
в год

Минимальный интервал:

**60–120 дней**



Ещё больше информации — на портале «+Я»  
[донорство-плазмы.рф](http://донорство-плазмы.рф)

## Интервалы между разными видами донаций

| Предыдущая донация      | Настоящая донация |        |            |           |                     |                         |
|-------------------------|-------------------|--------|------------|-----------|---------------------|-------------------------|
|                         | Кровь             | Плазма | Тромбоциты | Лейкоциты | Плазма + тромбоциты | Эритроциты + тромбоциты |
| Кровь                   | 60                | 30     | 30         | 30        | 30                  | 60                      |
| Плазма                  | 14                | 14     | 14         | 14        | 14                  | 14                      |
| Тромбоциты              | 14                | 14     | 14         | 14        | 14                  | 14                      |
| Лейкоциты               | 30                | 30     | 30         | 60        | 30                  | 30                      |
| Плазма + тромбоциты     | 14                | 14     | 14         | 14        | 14                  | 14                      |
| Эритроциты + тромбоциты | 60                | 30     | 30         | 30        | 30                  | 60                      |

### Как пользоваться таблицей?

1. В левом столбце найдите вид предыдущей (последней) донации;
2. В верхней горизонтальной строке найдите вид планируемой донации;
3. На пересечении этих значений вы увидите цифру – количество календарных дней, которые должны пройти между процедурами.



#### Пример:

Если в прошлый раз вы сдавали лейкоциты, а сейчас хотите сдать плазму – нужно подождать 30 календарных дней



### Помните:

Для поддержания гемоглобина и быстрого восстановления нужно включить в рацион продукты, богатые железом и белком: мясо, бобовые, гречка, орехи. **Качественное питание между визитами – залог вашей безопасности.**



Ещё больше информации – на портале «+Я»  
[донорство-плазмы.рф](http://донорство-плазмы.рф)

## ! Что ещё важно знать?

### 01 Годовой лимит по объёму

Врачи ограничивают не только количество донаций, но и суммарный объём сданной крови и компонентов. Например, в год можно сдать не более 16 л плазмы. Когда годовой лимит будет достигнут, врач назначит дополнительный перерыв

### 02 Приоритет длинного интервала

При сдаче сразу двух компонентов срок до следующей донации определяется по компоненту, для которого интервал длиннее

### 03 Контроль показателей

При регулярных донациях важно контролировать лабораторные показатели. Если они ухудшатся, врач увеличит интервал: это необходимо для вашей безопасности

## Источники

1. Рекомендации Центра крови Федерального медико-биологического агентства России;
2. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. №1166н;
3. Федеральный закон от 20.07.2012 №125-ФЗ<sup>9</sup>.



Ещё больше информации — на портале «+Я»  
[донорство-плазмы.рф](http://донорство-плазмы.рф)