

Время действовать. Станьте донором костного мозга!

Быть донором
не страшно и не больно —
убедитесь в этом сами!



Больше информации — на dostovernozdrav.ru



Елена Ивановна Стефанюк

директор Национального фонда развития здравоохранения,
заместитель председателя Координационного совета по донорству крови
при Общественной палате Российской Федерации

Мы видим недостаточную информированность о донорстве костного мозга, и это одна из основных проблем его развития в России. Сейчас довольно сложно найти информацию о правовых аспектах донорства костного мозга и ГСК, о методах сбора клеток костного мозга, о безопасности процедуры для донора и необходимости единого регистра и широкой базы доноров.

Иногда мы хотим помочь, но нас отталкивает неизвестность, стереотипы, страхи. Но без доноров невозможны трансплантации, и множество пациентов не находят своих доноров и не получают шанс выздороветь. Чтобы было легче принять решение о вступлении в регистр доноров костного мозга, мы собрали не только достоверную информацию от ведущих экспертов, но и истории реальных людей: доноров и реципиентов. Вся информация в буклете рассказывает о том, что донорство костного мозга — это не страшно и не больно.

А если этой информации окажется недостаточно или вы захотите подробнее узнать о трансплантациях ГСК, вы можете посетить сайт «Достоверно о здоровье» dostovernozdrav.ru. От вас зависит очень многое, ведь, возможно, именно в вашем генотипе есть ключ к спасению того, кто борется с лейкозом, и вы — единственный шанс на спасение человеческой жизни.



Может ли донор крови
быть потенциальным донором
клеток костного мозга и ГСК
(гемопоэтических
стволовых клеток)?

Организации службы крови обладают большим потенциалом решения задач развития донорства костного мозга, в том числе и по вопросам проведения информационной работы. Эффективность применяемых подходов доказана временем, и сегодня мы наглядно видим, что доноры крови в целом хорошо владеют информацией не только по различным аспектам донорства, но и сохранения своего здоровья.

Донорство крови тесно связано с темой донорства костного мозга, но по результатам социологического исследования, проведенного Национальным фондом развития здравоохранения совместно с ВЦИОМ в январе 2021 года, уровень информированности респондентов по вопросам донорства костного мозга характеризуется как достаточно низкий, в отличие от донорства крови. Только 9–19 % респондентов целевой аудитории декларируют, что обладают подробными знаниями по той или иной теме. Осведомленность о том, как используется донорский костный мозг, декларирует суммарно 56 % (но хорошо знают только 18 %), при этом только 19 %, согласно оценкам, хорошо знают о том, как можно стать донором костного мозга, и только 10 % – хорошо знают, как узнать о потребности в донорском костном мозге. Мы специально подготовили истории доноров, пациентов и врачей для того, чтобы привлечь внимание к теме донорства костного мозга на примере реальных людей.

РАЗВЕИВАЕМ МИФЫ ВМЕСТЕ.

КАК ВОЗНИКЛА ИДЕЯ СОЗДАНИЯ РЕГИСТРА ДОНОРОВ КОСТНОГО МОЗГА РНИМУ?

В 1992 году в РДКБ проведена первая трансплантация костного мозга

В 1997-м – первая в России трансплантация аллогенной пуповинной крови и первая неродственная пересадка у ребенка



Тигран Мурадян

начальник лечебного отдела РНИМУ им. Н.И. Пирогова, почетный донор России и Москвы, врач-хирург, руководитель донорского движения

Регистры доноров костного мозга существуют в России достаточно давно. Мы не пошли по какому-то новому пути, а просто решили использовать свой потенциал, имеющиеся у нас ресурсы. Это позволяет дальше развивать и обогащать регистр. Есть несколько факторов, которые привели нас к реализации данной идеи. Во-первых, в университете лучшее молодежное донорское движение в России. Во-вторых, РНИМУ обладает мощным кадровым потенциалом – ведущими генетиками, биоинформатиками, а также гематологами, трансфузиологами. В-третьих, это, конечно, наличие высокоточного оборудования, на котором проводится типирование и не только.

У нас есть мощная университетская клиника – Российская детская клиническая больница (РДКБ). В 1992 году в РДКБ проведена первая трансплантация костного мозга, в 1997-м – первая в России трансплантация аллогенной пуповинной крови и первая неродственная пересадка у ребенка. Соответствующее отделение РДКБ рассчитано на ежегодное проведение 80–100 трансплантаций гемопоэтических стволовых клеток костного мозга, стволовых клеток периферической и пуповинной крови. За все это время накоплен богатый опыт и трансплантации, и забора стволовых клеток.

Мы созрели и пришли к мысли о том, что упускаем немало количество осознанных людей в лице потенциальных доноров костного мозга: студентов, выпускников и кадрового состава. Также мы осознаем, что наш основной контингент – это обучающиеся и сотрудники РНИМУ – медики. Они понимают, где и как костный мозг будет применяться, для чего это нужно и почему так важно. Естественно, наши потенциальные доноры – не только студенты университета: мы давно вышли за его пределы. Решили, что все сложилось оптимально для запуска нашего регистра доноров костного мозга.



Михаил Меркулов

РНМУ им. Н.И. Пирогова,
донор костного мозга

Для меня это было очень неожиданно. Я могу кому-то помочь, не прилагая, если честно, никаких особых усилий.

— Изначально цели стать донором костного мозга не было. Мне дали заполнить анкету, я это сделал. Я задался вопросом: а для чего мне это нужно?

Говорил и делился с родственниками, друзьями — хочу реально взять и помочь человеку.

Ранее я был донором крови более пятнадцати раз. Я как раз принимал участие в зимней донорской акции. Мне позвонили из регистра доноров костного мозга и сообщили, что произошло совпадение моего фенотипа с фенотипом пациента.

Для меня это было очень неожиданно. Я могу кому-то помочь, не прилагая, если честно, никаких особых усилий.

А у реципиента появился шанс на выздоровление.

После того как мне сообщили, что нашелся реципиент, я занялся поиском сведений в интернете: чем это чревато, что влечет за собой, чем грозит. Конечно, я столкнулся с большим объемом информации в Сети: читал о том, что бывают различные осложнения. Однако я понял и убедился на собственном примере, что все вышеперечисленное — обычные мифы, которые не имеют под собой никаких реальных оснований.

Пройдя путь от подписания согласия и до самой процедуры сдачи костного мозга, могу сказать всем, кто сомневается: смело вступайте в регистр, ведь это потрясающий шанс помочь человеку!

Если у вас есть подобная возможность, решаться на данный шаг нужно обязательно! Я надеюсь, что таких людей будет как можно больше.



ГЕРОИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Я стала донором,
потому что хотела
помогать людям.



Мария Кокovina

Студентка первого курса стоматологического факультета
ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский
университет» Минздрава России, донор костного мозга



— Первый раз кровь я сдавала на Неделе донора в РНИМУ им. Н.И. Пирогова. Когда я узнала о совпадении с потенциальным реципиентом, у меня, конечно, было волнение, так как очень хотела помочь и переживала за то, чтобы сделать все возможное, что зависит от меня.

В будущем я бы очень хотела познакомиться со своим реципиентом. А людям, сомневающимся, регистрироваться ли в качестве потенциального донора,

я бы постаралась развеять тревожащие мифы и воодушевить на спасение человеческой жизни,

ведь когда-то на месте реципиента может оказаться и сам донор или же его близкие.

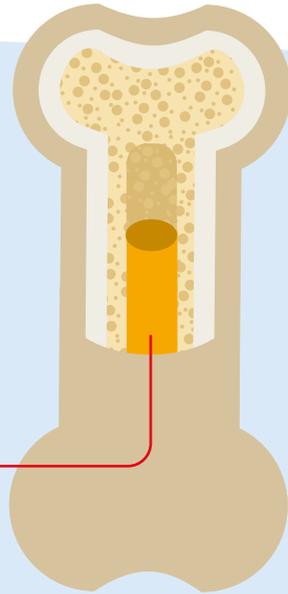




Что такое КОСТНЫЙ МОЗГ?

КОСТНЫЙ МОЗГ –

это особая ткань организма, главная функция которого — кроветворение: создание новых клеток крови вместо стареющих или погибающих



У взрослых людей в костном мозге содержится самое большое количество незрелых стволовых клеток.



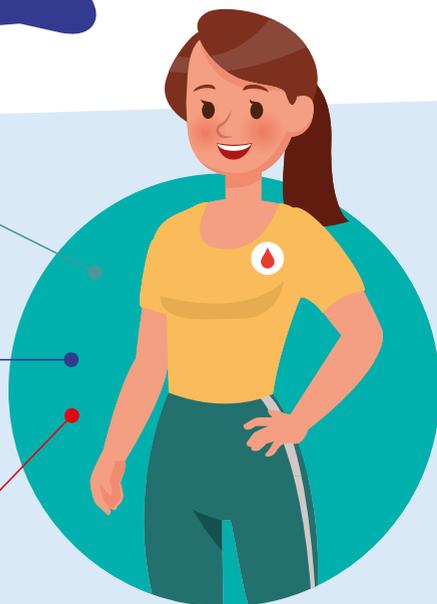
Под влиянием факторов внутренней среды стволовые клетки крови могут развиваться в любой росток кроветворения, то есть превращаться в клетки иммунитета, эритроциты или тромбоциты.

Кто может стать донором костного мозга?

любой дееспособный гражданин РФ

в возрасте от 18 до 45 лет

не имеющий постоянных противопоказаний



В целом противопоказания для вступления в регистр и становления донором костного мозга аналогичны противопоказаниям к донорству цельной крови и ее компонентов



хронические заболевания:



сердечно-сосудистой



дыхательной



пищеварительной



эндокринной систем
(щитовидной или
поджелудочной железы)



перенесенные обширные операции



психические расстройства



онкологические заболевания

ИСТОРИИ ДОНОРОВ ИЗ КИРОВА И НМИЦ ГЕМАТОЛОГИИ



Александр Соловьев

КНИИ гематологии и переливания крови ФМБА России,
донор костного мозга

Пару недель назад мне позвонили, напомнили, что я состою в регистре, и сообщили, что им удалось найти моего «ДНК-близнеца», которому очень нужна моя помощь.

Во время очередной донации плазмы крови мне предложили вступить в регистр доноров костного мозга. Это было около девяти лет назад, честно говоря, я не совсем понимал деталей происходящего. Да, я прочитал в брошюрке о том, как это важно и зачем нужно, но сомнения касательно безопасности мероприятия оставались. Однако меня заверили, что я в любой момент могу отказаться, так как бумаги ни к чему не обязывают, а лишь дают право медикам взять образец крови на типирование.

Пару недель назад мне позвонили, напомнили, что я состою в регистре, и сообщили, что им удалось найти моего «ДНК-близнеца», которому очень нужна моя помощь.

В чем суть: человек болеет лейкозом, все варианты лечения перепробованы, и единственным шансом остается пересадка костного мозга. За неделю до того, как у меня произведут забор клеток костного мозга, пациент проходит курс жесточайшей химиотерапии, полностью убивающей костный мозг. После чего вводится мой костный мозг, который должен полностью заменить кроветворные клетки.

Вместе с костным мозгом я делюсь иммунитетом, группой крови, аллергиями или их отсутствием и так далее.

Для начала меня пригласили в медицинский центр, где еще раз взяли на анализ образцы крови. Спустя пару недель нужно было выделить один день на поездку в Киров, где у меня еще раз взяли на анализ образцы крови, дали на подпись необходимые бумаги и детально расписали, что будет происходить дальше.

Спустя две недели я приехал в Киров во второй раз. В течение четырех дней меня готовили к донации: утром и вечером вкалывали препарат, выгоняющий стволовые клетки в кровь. Сама донация напоминает процедуру сдачи тромбоцитов: из одной руки производится забор клеток крови, они проходят через специальный аппарат, после чего возвращаются в другую руку. И так шесть часов.

Пациент, для которого происходила донация, жив, проходит реабилитацию, через два года, возможно, получится с ним познакомиться.

Я не пришла, я прилетела к ним! Я была счастлива, что я могу спасти!



Светлана Чупряева

КНИИ гематологии и переливания крови ФМБА России,
донор костного мозга

Девять лет назад Светлана стала донором костного мозга и все эти годы верила: в ее руках будет чья-то жизнь. И вот однажды раздался звонок из НИИ гематологии:

«Нуждающийся в пересадке человек ждет помощи в Санкт-Петербурге».

«Я не пришла, я прилетела к ним! Я была счастлива, что я могу спасти!» — рассказывает Светлана. Новость о том, что стволовые клетки срочно ждет пациентка за тысячи километров от Кирова, совпала с самым пиком распространения коронавируса в мире. И самое страшное для Светланы было попасть в ситуацию, когда в силу объективных причин ее клетки нельзя будет использовать для пересадки.

«Когда мне позвонили, я берегла себя, как хрустальную вазу, ограничила все общение. Не дай Бог... Не простудиться — муж ходил в магазин... Ответственность... Не передать все эмоции. Я боялась заболеть. Ведь человек не может ждать».

Все получилось, все анализы в норме, забор стволовых клеток произошел, и пока Светлана знает только то, что там, в Санкт-Петербурге, уже есть родной человек, он жив, он борется с болезнью.

«Я поймала себя на мысли, что я представляю — человек, которому я помогла... я четко видела, как она идет ко мне и она здорова, это потрясающее!»

Пока прошел месяц. Пациенту и донору дадут возможность встретиться только через два года, когда можно будет сделать окончательный вывод, что клетки прижились.



Сергей

НМИЦ гематологии Минздрава России,
донор костного мозга

Мысль о том, что я могу кому-то помочь, поднимала боевой дух.



— Когда сдавал кровь на типирование, не думал, что подойду, учитывая, что вероятность достаточно низкая.

Ориентировочно через семь месяцев мне позвонили. Я был в длительной командировке, и когда пришел с самолета, увидел неотвеченный вызов. Перезвонил, трубку взяла Александра и сказала, что я подошел, спросила, когда я могу приехать и сдать анализы. Я немного опешил, потому что со своей совестью я еще не договорился о точном положительном решении по данному вопросу. Я сказал об этом Александре, а она спросила, зачем я тогда проходил типирование, и я подумал, что нужно, наверное, спросить у нее про процедуру. Она мне все рассказала, и это приободрило меня. Да и мысль о том, что я могу кому-то помочь, поднимала боевой дух.

Александра была донором костного мозга сама, и я подумал — как так, девушка смогла, а я нет.

Близкие сказали, решай сам. Но ввиду того, что все очень мало об этом знают и многие путают костный мозг и спинной мозг, не могу сказать, что меня поддержали. Но и отговаривать не стали.

Подготовка к донации прошла довольно быстро, анализы я сдал одновременно с очередной донацией тромбоцитов и ждал, когда меня вызовут.

Три дня перед процедурой я делал себе уколы. Сама донация проходила часа четыре. После донации еще около часа провел в больнице, пока посчитали клетки, накормили, напоили и отпустили. На следующий день чувствовал себя отлично, но немного быстрее устал, еще через день — как будто ничего и не сдавал.

Я думаю, пока в нас есть доброта, милосердие и готовность помочь, мы люди и мы живы.



Валентина

НМИЦ гематологии Минздрава России,
донор костного мозга

— Я донор крови, и как-то мне на глаза попался пост, что по всей Нижегородской области будет проходить акция по типированию. Решила, раз сдаю кровь, значит, и типирование пройду. Все было быстро: сдала кровь, выписали сертификат, что я в регистре. Сказала мужу, что ему тоже нужно это сделать, так как это чей-то шанс на жизнь, кто-то в нас нуждается. И он тоже пошел.

Через год и семь месяцев мне сообщили, что я подошла. Я очень обрадовалась. Было чувство какой-то гордости, что ли, ответственности. Все близкие знали о моем решении. Мама сказала, что это мое дело и отговаривать меня не будет, но спрашивала, безопасно ли это для моего здоровья. Папа не комментировал. Родители мужа переживали.

Когда была очередная донорская акция по типированию, я распечатала дома листовки и расклеила их на работе, мужу дала на работу несколько штук. В самом начале, когда мне позвонили из регистра, я себе пообещала, что, если все получится, буду посвящать несколько дней перед акциями агитации людей, и не только распространением листовок, но и личным общением.

Старюсь большому количеству людей рассказать, что это не больно, не страшно, а просто жизненно кому-то необходимо. Это наш гражданский долг.

Я думаю, пока в нас есть доброта, милосердие и готовность помочь, мы люди и мы живы.

А после процедуры я думаю о пациенте. Все ли хорошо, помогли ли ей мои клетки.

Когда будет можно, я хотела бы встретиться с ней. Я читала, что после трансплантации пациентам передается что-то от донора (не считая группы крови), например волосы начинают виться или еще что-то. Интересно, что изменилось у нее.



Маис Акобян

бывший пациент
РДКБ РНИМУ им. Н.И. Пирогова

**Моя уверенность
в победе над болезнью
была непоколебимой.**



— Врачи долго не могли поставить точный диагноз, потом сказали, что выявлен миело-диспластический синдром. В столичной клинике мне посоветовали обратиться в РДКБ, сказали, что там смогут сделать операцию по пересадке костного мозга. У меня взяли анализы и уточнили диагноз — апластическая анемия. Это было три года назад, мне тогда было 16 лет, но я в этот момент серьезно не относился к этому диагнозу, даже не знал, что впереди меня ждет химиотерапия и трансплантация стволовых клеток. Донором для меня стала моя родная сестра, за что я ей безумно благодарен.

Моя уверенность в победе над болезнью была непоколебимой. Бог услышал мои молитвы и подарил мне вторую жизнь. Я благодарен Богу за то, что продолжаю жить и радуюсь каждому дню.

В больнице я познакомился и подружился с очень хорошими людьми, мы были как одна семья.

Моя жизнь обрела новый смысл, я приобрел много жизненного опыта и стал душевно и культурно богаче.

С нами были также волонтеры, они всегда поднимали наше настроение и дух.

Я сам в жизни никогда не сдаюсь, всегда двигаюсь вперед, на все смотрю позитивно и хочу сказать детям, которые сейчас борются за жизнь, чтобы они не опускали руки, всегда слушали своих врачей и родителей, и тогда все получится.

Желаю вам крепкого здоровья, всего самого светлого и доброго! Я верю в вас, у вас все получится!

**Моя мама всегда верила
в мое выздоровление,
что я обязательно буду жить!**



Марианна Кашина

бывшая пациентка РДКБ
РНИМУ им. Н.И. Пирогова

— Я очень хорошо помню момент, когда услышала о своем диагнозе. Помню, как в детском садике на занятиях сперва разболелся живот, потом поднялась температура. А потом скорая. В крови обнаружили почти 100 процентов бластных клеток! Мне было пять лет. С этого момента жизнь четко разделилась на до и после.

Лечение было очень долгим и тяжелым. У меня обнаружили редкую форму лейкоза, которая потребовала пересадки костного мозга от неродственного донора. Восемь месяцев я провела с мамой в стерильном боксе отделения ТКМ в РДКБ. Я получала специальное питание через катетер, ничего не ела почти полгода, так как весь кишечник был обожжен от химии и огромных доз различных препаратов. Когда нас перевели в отделение, больше года пришлось учиться ходить заново.

Моя мама всегда верила в мое выздоровление, что я обязательно буду жить! Эта уверенность придавала ей силы идти дальше и не сдаваться, поддерживать при этом других родителей, поднимать им боевой дух.

Детям хочу сказать: не вешайте нос! Никогда не грустите. Лучшее лекарство от всяких болезней — ваши улыбки. Найдите себе любимое занятие, ведь их так много.

А еще у вас есть близкие люди и врачи, которые тоже станут частью вашей семьи, подарив второй шанс на жизнь. Я очень надеюсь, что вы победите болезнь.



Костный мозг и спинной мозг – одно и то же?

Костный мозг – это кроветворная ткань, которая содержится внутри больших костей и отвечает за создание и обновление крови. В костном мозге есть гемопоэтические (кроветворные) стволовые клетки (ГСК), когда они размножаются и созревают, то происходит формирование клеток крови: эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов.



Стать донором костного мозга сложно?

Стать неродственным донором может совершеннолетний дееспособный гражданин России при отсутствии хронических заболеваний. Чтобы попасть в базу доноров, необходимо пройти типирование. Результат типирования вносят в базу – регистр доноров костного мозга. Если реципиент появится, то донор проходит расширенное типирование. В этот момент он принимает окончательное решение о трансплантации. Потенциальный донор становится реальным в одном проценте случаев.



Процедура взятия костного мозга опасна и болезненна для донора?

Клетки костного мозга собирают двумя способами. В первом случае донору вводят в течение нескольких дней препарат для стимулирования выхода гемопоэтических стволовых клеток (ГСК) в кровь из костного мозга. Затем с помощью аппарата стволовые клетки из крови отфильтровываются, а очищенная кровь вновь переливается донору. Во втором варианте смесь костного мозга и крови берется из тазовой кости шприцем. Процедура безболезненна для донора, так как проводится под наркозом.



Восстановление после трансплантации требует длительного времени?

Донор отдает менее пяти процентов клеток костного мозга, их объем восстанавливается в течение десяти дней. Негативного влияния на здоровье донора эта процедура не оказывает.

Мифы и реальность



Доноры костного мозга совместимы по группе крови?

Для трансплантации важна генетическая совместимость. У больных с распространенным HLA-генотипом шансы найти донора оцениваются как 1 к 10 000. Однако часто найти «генетического близнеца» не могут, и человек умирает. Поэтому так важно, чтобы как можно больше людей проходили типирование.



Банк костного мозга – это больницы с генетическим материалом?

Банк – это электронная база, которая содержит данные людей, сдавших кровь на типирование. Система самостоятельно находит для реципиента совместимого донора.



Донор знакомится с реципиентом во время операции?

В России знакомство возможно при положительном исходе только через два года после трансплантации. В момент трансплантации известен только возраст и пол реципиента.



Трансплантация костного мозга в России проводится только в Москве и Санкт-Петербурге?

Действительно, в нашей стране лишь единицы региональных медицинских учреждений занимаются трансплантацией костного мозга. Однако перечень медицинских организаций, оказывающих трансплантацию костного мозга, представлен 17 учреждениями федерального уровня и 11 учреждениями регионального уровня.

Я помню каждого
своего пациента.



Елена Скоробогатова

Заведующий отделением трансплантации костного мозга РДКБ
РНИМУ им. Н.И. Пирогова, доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ,
отличник здравоохранения, врач анестезиолог-реаниматолог

— Быть гематологом я никогда не хотела, хотя я всегда знала, что буду врачом. В 16 лет я окончила школу и приняла окончательное решение стать педиатром, поступила во II Медицинский институт. Поначалу я думала, что стану неонатологом, но когда я была на пятом курсе, Александр Григорьевич Румянцев пригласил меня в субординатуру по гематологии. Неожиданно для себя я ответила «да». Половину шестого курса я провела здесь, в РДКБ.

Диплом врача я получила в 1991 году. Первая трансплантация в РДКБ состоялась в 1992 году на базе отделения реанимации, а отделение ТКМ открылось в 1993-м. В 25 лет я стала заведующей отделением.

За время работы я ни разу не пожалела, что выбрала такую специальность. Приятно, когда выздоровевшие пациенты приходят через несколько лет, показывают, какие они стали большие, замечательные. Это придает сил, это лучшая благодарность, когда видишь, что они здоровы, что все было не зря!

Сейчас большая часть пациентов выздоравливает. С каждым годом появляются все новые технологии, препараты совершенствуются, система улучшается.

Мы выполняем все виды трансплантаций: от идентичных родственных, от полностью совместимых, неродственных доноров — пуповинной крови, периферических стволовых клеток и костного мозга.

Я помню каждого своего пациента. Все особенные, со многими мы общаемся до сих пор. Родителям, чьи дети столкнулись с такими заболеваниями, которые требуют пересадки костного мозга, я хочу пожелать очень большого терпения, мобилизовать все свои ресурсы. Жить здесь и сейчас, а не вчера. Не падать духом, не переключать на кого-то свои обязанности, а собраться и быть рядом с ребенком.

Самое радостное —
когда дети здоровыми
уходят домой.



Анастасия Светачева

Врач-гематолог отделения трансплантации костного мозга
РДКБ РНИМУ им. Н.И. Пирогова

— Я пришла работать в отделение недавно. Закончила ординатуру по гематологии. Трансплантацию костного мозга выбрала осознанно, поскольку мне это нравилось: я долго была в ординатуре по ТКМ и потом смотрела посттрансплантационных пациентов в другом центре, так что шла сюда целенаправленно.

Как я выбрала гематологию? Все началось с того, что я пошла на практику во время обучения в университете (СамГМУ) и попала в гематологическое отделение. Мне понравилась специфика отделения, доктора все подробно рассказывали. Я заинтересовалась гематологией.

С пациентами очень интересно работать. Ко всем индивидуальный подход. У каждого ребенка болезнь протекает по-разному, отсюда разнообразие функций и опций, хотя есть определенные протоколы, которых мы, конечно, придерживаемся. Разные нозологии: и злокачественные заболевания, и иммунодефициты. Всех стараюсь брать, советоваться со старшими коллегами. Каждый день мы собираемся утром и вечером для обсуждения тактики лечения.

Больше всего мне нравится, когда пациентов отправляем на другой этап лечения. Когда выписываем, переводим. Когда наша терапия завершена.

За время моей работы одна пациентка лечилась около пяти месяцев. Девочка с характером, и случай был трудный. Мы долго друг к другу подстраивались. Когда выписали ее на две недели домой, я прямо вся светилась: самое радостное — когда дети здоровыми уходят домой.



ВРАЧИ ГОВОРЯТ

В нашей работе важна успешность действий. Это всегда командная работа, и каждый вносит свой вклад.



Александра Буря

Врач анестезиолог-реаниматолог отделения трансплантации костного мозга РДКБ РНИМУ им. Н.И. Пирогова

— Я окончила Сеченовский университет, медико-профилактическое отделение, но для себя решила, что хочу работать врачом. После окончания перепрофилирующего курса я окончила интернатуру по терапии. В момент обучения меня пригласили работать в гематологию. Изначально я планировала стать кардиологом, но решила, что год можно отдать гематологии. За год в гематологии, конечно, разобраться невозможно. Около 15 лет я работала в военном госпитале, затем перешла в РДКБ. Проходила тут практику в один из декретных отпусков, познакомилась с Еленой Владимировной Скоробогатовой, с отделением. Работаю тут с 2015 года.



Первое время было сложно, так как в госпитале лежат взрослые, а тут — дети. Это смена профиля, другие дозы, другая тактика лечения. Но я адаптировалась. Сначала думала, что с родителями будет тяжело, но это не так.

Большинство мам мотивированы на лечение, строго выполняют предписания врача, а потому лечение проходит более качественно.

К тому же дети проходят терапию гораздо легче, чем взрослые. Бывает сложно, сочувствуешь людям. Меня очень поддерживает семья. В нашей работе важна успешность действий. Это всегда командная работа, и каждый вносит свой вклад. Здорово, когда удается осваивать новые технологии, новые методы лечения. Это тоже дополнительный способ справиться с выгоранием.

МАТЕРИАЛЫ НАЦИОНАЛЬНОГО ФОНДА РАЗВИТИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ О ДОНОРСТВЕ КОСТНОГО МОЗГА

Достоверно
о здоровье

История донора костного мозга и его реципиента:

видеоролик (2021) bit.ly/nfrzdkm202105

Достоверно
о здоровье

Информированность о донорстве костного мозга:

видеоролик (2021) bit.ly/nfrzdkm202104

Достоверно
о здоровье

Что такое донорство костного мозга:

видеоролик (2021) bit.ly/nfrzdkm202103

Достоверно
о здоровье

Табасова Ляля. «Правовые аспекты донорства костного мозга»:

видеоролик (2021) bit.ly/nfrzdkm202102

Достоверно
о здоровье

Гапонова Татьяна. «О донорстве костного мозга – без мифов и стереотипов»: **видеоролик** (2021) bit.ly/nfrzdkm202101



Москва –
добрый город

Руководство участника регистра доноров костного мозга:

брошюра (2020) bit.ly/nfrzdkm20203



Москва –
добрый город

«Как привлечь участников выездной донорской акции в объединенную базу потенциальных доноров костного мозга»:

постер (2020) bit.ly/nfrzdkm20202



Москва –
добрый город

«Алгоритм проведения донорской акции с привлечением доноров в объединенную базу потенциальных доноров костного мозга»: **постер** (2020) bit.ly/nfrzdkm20201

ДУШЕВНАЯ
Москва

«Донорство костного мозга»: **брошюра, вертикальный**
и **горизонтальный** постеры (2019) bit.ly/nfrzdkm2019

НФ «Национальный фонд
развития здравоохранения»



nfrz.ru
dostovernozdrav.ru
donorcenter.ru
spasibodonor.ru



vk.com/nfrzmoscow



instagram.com/nfrzmsk



bit.ly/youtubenfrz



bit.ly/nfrzsocnet

РНИМУ имени Н.И. Пирогова



rsmu.ru



vk.com/rnimupirogov



instagram.com/rnimu_2med



bit.ly/rnimu_youtube

Разработано в рамках социального проекта «Достоверно о здоровье.
Развитие основ медицинской грамотности и культуры» при поддержке Фонда президентских грантов