



# Как стать донором костного мозга

Чек-лист Тинькофф Журнала, который поможет спасти кому-то жизнь

- Убедитесь, что вы подходите в качестве донора**

Донором может стать человек в возрасте от 18 до 45 лет весом более 50 кг и без противопоказаний: инфекционных, онкологических и некоторых хронических заболеваний. Узнать, относится ли заболевание, которое у вас есть, к противопоказаниям, можно по телефону горячей линии Федерального регистра доноров костного мозга: 8 800 550-29-77
- Выберите способ вступления в регистр**

Есть два пути: сдать кровь из вены или мазок со слизистой рта. Если решите сдавать мазок, нужно оставить заявку [на сайте Русфонда](#), и в течение месяца вам придет письмо с двумя палочками для забора мазка и инструкцией. Если решите сдавать кровь, нужно найти ближайшую лабораторию, которая бесплатно возьмет кровь из вены и отправит ее на типирование — процесс определения генов, которые отвечают за тканевую совместимость донора и реципиента. Можете выбрать одну из частных лабораторий: «Инвитро», CMD или ДНКОМ — или [заполнить заявку на госуслугах](#), чтобы сдать кровь в государственной клинике.
- Заполните документы**

Если сдаете мазки, в письме из Русфонда, будет четыре документа, которые нужно будет заполнить: соглашение о вступлении в регистр, два согласия на обработку персональных данных и анкета потенциального донора костного мозга, по которой сотрудники поймут, нет ли у вас противопоказаний. Если сдаете кровь, такие же документы вам дадут в лаборатории
- Сдайте биоматериал**

Если сдаете мазок: первой палочкой потрите внутреннюю часть щеки, затем дайте ей высохнуть и уберите в конверт, который вам пришел. Делать это нужно не меньше чем через час после еды, питья или чистки зубов. То же самое повторите со второй палочкой, но уже с другой щекой. Конверт отправьте обратно в Русфонд Почтой России, это бесплатно. Если сдаете кровь, в лаборатории у вас возьмут 4 мл крови из вены, как на обычный анализ. Соблюдать диету или голодать перед этим не нужно

**Дождитесь ответа из регистра**

В течение шести месяцев вам придет письмо на электронную почту о том, что кровь или образцы мазков прошли типирование и ваши данные внесены в регистр доноров костного мозга. Если данные не внесли из-за противопоказаний, об этом тоже сообщат. Информация будет храниться в регистре, пока вам не исполнится 55 лет. Если ваш набор генов тканевой совместимости однажды совпадет с набором человека, которому нужна помощь, с вами свяжутся и пригласят на дообследование. По его результатам уже точно сообщат, подходите вы в качестве донора или нет. Шанс, что вы в итоге станете донором костного мозга — 1 из 10 000