



## РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ КРОВИ

- ✓ **Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять** жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики.
- ✓ **Нельзя сдавать кровь натощак!** Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты (кроме бананов).
- ✓ За 48 часов до визита на станцию переливания нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.
- ✓ Утром нужно легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой донору положен сладкий чай.
- ✓ Также **за 3 часа до сдачи крови следует воздержаться от курения.**
- ✓ Медики установили, что лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.
- ✓ Не следует сдавать кровь после ночного дежурства или просто бессонной ночи.
- ✓ Не планируйте сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.
- ✓ **Не забудьте взять паспорт.** Специалисты учреждения осуществляют прием доноров **ТОЛЬКО** по оригиналу паспорта.

Что касается самочувствия вовремя кроводачи, то у некоторых людей наблюдается легкое головокружение. Недомогание может быть вызвано снижением уровня гемоглобина, что вызывает понижение давления. Однако обычно организм здорового человека с этим легко справляется.

## ПОСЛЕ СДАЧИ КРОВИ

- ✓ Непосредственно после сдачи крови посидите расслабленно в течение 10–15 минут.
- ✓ Если Вы почувствовали головокружение, обратитесь к медперсоналу. Самый простой способ помочь себе: лечь и поднять ноги выше головы или сесть и опустить голову между колен. Ни в коем случае не пытайтесь идти или вести машину, если у Вас кружится голова!
- ✓ **Воздержитесь от курения в течение часа после кроводачи.**
- ✓ Не снимайте повязку в течение 3–4 часов, старайтесь, чтобы она не намокла. Это уберезет Вас от возникновения синяка (если синяк появился, на ночь сделайте повязку с гепариновой мазью и/или троксевазином).
- ✓ Избегайте в этот день тяжелых физических и спортивных нагрузок, подъем тяжестей, в том числе и сумок с покупками. Воздержитесь от употребления алкоголя в течение суток.
- ✓ Полноценно и регулярно питайтесь в течение 2-х суток после донации и выпивайте не менее 2-х литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай (алкоголь не рекомендуется).
- ✓ Прививки после сдачи крови разрешаются не ранее чем через 10 суток.
- ✓ Ограничений по вождению автомобиля в день кроводачи нет. За руль мотоцикла можно садиться через 2 часа после кроводачи.



## КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?

В целях безопасности донорства также важно соблюдать правила, установленные медиками. Так, мужчины могут сдавать кровь не более 5 раз в год, женщины — не более 4.

## ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДОНОРСТВА (В ДНЯХ)

Исходные процедуры	Последующие процедуры			
	кроводача	плазмаферез	тромбоцитаферез	лейкоцитаферез
Кроводача: доза 450 мл	60	30	30	30
Плазмаферез: доза 600 мл	14	14	14	14

Информируем, что интервалы между донациями могут быть увеличены в связи с изменением количества запросов на компоненты донорской крови, поступающих из лечебных учреждений.