



Донорство

– «тихий подвиг»

ВО ИМЯ ДРУГИХ

ПАМЯТКА ДЛЯ СДАЧИ КРОВИ

Донором может стать гражданин РФ с 18 лет (вес более 50 кг), не страдающий хроническими заболеваниями.

Основы безопасности донора

Донорство в целом безопасный процесс, но, тем не менее, во время донации вы теряете около 500 мл крови, поэтому возможны некоторые побочные эффекты. Чтобы их избежать, нужно соблюдать несколько простых правил, приведенных ниже. Неважно, идете ли вы сдавать кровь в первый раз или делаете это регулярно — мы советуем

каждый раз просматривать памятку перед сдачей крови. Для этого её можно распечатать и всегда иметь при себе.

Перед сдачей крови

- Не приходите сдавать кровь, если вы чувствуете недомогание (озноб, головокружение, головную боль, слабость).
- Не курите за час до процедуры.
- Не принимайте алкоголь за 48 часов до процедуры
- Обязательно выспитесь и позавтракайте (сладкий чай, сухие печенья, каша на воде).
- Старайтесь ограничить прием жирной и жареной пищи накануне сдачи крови.
- Не принимайте анальгетики и аспирин, а также лекарства, содержащие аспирин и анальгетики, за 3 дня до процедуры (эти лекарства ухудшают свертываемость крови).

После сдачи крови

- Посидите спокойно в течение 10-15 минут, если вы не замечаете никаких недомоганий, можете пройти в буфет, где вам дадут сладкий чай. Если нежелательные реакции организма на сдачу крови и возникают, то происходит это, как правило, сразу после кроводачи.
- 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!
- Не снимайте повязку в течение 3-4 часов, старайтесь ее не мочить. Это убережет вас от возникновения синяка (если синяк появился, на ночь сделайте повязку с гепариновой мазью и/или "Троксевазином").
- В день кроводачи не рекомендуются тяжелые физические и спортивные нагрузки, подъем тяжестей (например, пакетов с покупками).
- В течение двух дней рекомендуется полноценно и регулярно питаться, выпивать не менее 2 литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай (алкоголь не рекомендуется).

В день кроводачи лучше не совершать особых подвигов и относиться к себе бережно. Вы и так сделали сегодня невероятно важное дело!