

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ДОНОРСТВА

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ КРОВИ

Перед сдачей крови

- Не приходите сдавать кровь, если вы чувствуете недомогание (озноб, головокружение, головную боль, слабость).
- Не курите за час до донации.
- Не принимайте алкоголь за 48 часов до донации.
- Накануне и в день сдачи крови необходимо увеличить объем потребляемой жидкости (до 2,5-3 литров)
- Обязательно выспитесь и съешьте легкий завтрак (сладкий чай, сухое печенье, каша на воде, фрукты, кроме бананов, овощи, сухари, сушки).
- Старайтесь ограничить прием жирной и жареной пищи накануне сдачи крови. Перед процедурой сдачи крови запрещается употребление жирной, острой, жареной, копченой пищи, молока и молочных продуктов, яиц, мяса, рыбы.
- За три дня до донации откажитесь от приема анальгетиков и аспирина, а также содержащих их лекарств (эти вещества ухудшают свертываемость крови).
- Во время осмотра врачом перед донацией откровенно отвечайте на его вопросы и не скрывайте информацию о принятых лекарствах и перенесенных заболеваниях.



После сдачи крови

- 10–15 минут посидите спокойно и, если вы хорошо себя чувствуете (не испытываете слабости или головокружения), пройдите в буфет и выпейте сладкий чай.
- 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!
- В течение 3–4 часов не снимайте повязку и старайтесь ее не мочить. Это убережет 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, подъема тяжестей, в том числе и сумок с покупками.
- Полноценно и регулярно питайтесь в течение 2 суток после донации и выпивайте не менее 2 литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай (алкоголь не рекомендуется).