

# Рекомендации донорам

Дорогие доноры! Постоянные и опытные, новички и те, кто только собирается в первый раз сдать кровь! Мы очень вам благодарны и хотим, чтобы донорство было вам в радость и не создавало проблем, в том числе и со здоровьем. Донорство крови и ее компонентов в современной клинике – абсолютно безопасный для здоровых людей процесс. И все же оно требует соблюдения ряда простых, но очень важных правил, которые мы собрали для вас в специальную памятку «Рекомендации донорам». Соблюдая их, вы сможете избежать нежелательных осложнений после сдачи крови.

## Перед сдачей крови

- Не приходите сдавать кровь, если вы чувствуете недомогание (озноб, головокружение, головную боль, слабость). Не следует сдавать кровь после ночного дежурства или просто бессонной ночи.
- Накануне и в день сдачи крови не рекомендуется употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло.
- **Натощак сдавать кровь не нужно!** Обязательно выпитесь и съешьте легкий завтрак (сладкий чай, сухое печенье, каша на воде).
- За 48 часов до визита на станцию переливания нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики (эти вещества ухудшают свертываемость крови).
- Не курите за час до сдачи крови.
- 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.

## 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).
- Не курите два часа после донации.
- 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).

Дорогие доноры! Берегите себя – ежедневно и особенно в день сдачи крови. Сегодня вы и так сделали невероятно важное дело! Вы не просто сдали кровь – вы спасли чью-то жизнь. Сегодня вы отдали частичку себя для того, чтобы сердце другого взрослого или пока еще совсем маленького человека продолжало биться. Спасибо вам за то, что вы с нами!