

Факты о донорстве крови



- При взятии крови используется только стерильное одноразовое оборудование. Поэтому сдавать кровь абсолютно безопасно.
- Регулярная сдача крови «тренирует» систему кровообращения.
- Активные доноры реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.
- Доноры легче переносят кровопотерю при ДТП и других несчастных случаях.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ДОНАЦИИ

ДО



ЕДА



- ЖИРНАЯ, ЖАРЕНАЯ, ОСТРАЯ И КОПЧЕНАЯ ПИЩА
- КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
- МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ЯЙЦА И МАСЛО (В Т.Ч. РАСТИТЕЛЬНОЕ)
- ШОКОЛАД, ОРЕХИ И ФИНИКИ



- СЛАДКИЙ ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ
- СОКИ, МОРСЫ, КОМПОТЫ
- МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
- ХЛЕБ, СУХАРИ, СУШКИ
- ОТВАРНЫЕ КРУПЫ
- МАКАРОНЫ НА ВОДЕ БЕЗ МАСЛА
- ОВОЩИ И ФРУКТЫ (КРОМЕ БАНАНОВ)

УТРОМ НУЖНО ЛЕГКО ПОЗАВТРАКАТЬ, А НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ПРОЦЕДУРОЙ ДОНОРУ ПОЛОЖЕН СЛАДКИЙ ЧАЙ.

ЗАПРЕЩЕНЫ ПЕРЕД СДАЧЕЙ:



НЕ СДАВАЙТЕ КРОВЬ:

ПОСЛЕ НОЧНОГО ДЕЖУРСТВА ИЛИ ПРОСТО БЕССОННОЙ НОЧИ, ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ, СОРЕВНОВАНИЯМИ, СДАЧЕЙ ПРОЕКТА

ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ:

ОРИГИНАЛ ПАСПОРТА ИЛИ ДРУГОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ (ВОЕННЫЙ БИЛЕТ/ ВРЕМЕННОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ГРАЖДАНИНА РФ ФОРМЫ №2Г/ПАСПОРТ МОРЯКА)

ПОСЛЕ



ПОСИДИТЕ РАССЛАБЛЕННО

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ИЛИ СЛАБОСТЬ, ОБРАТИТЕСЬ К ПЕРСОНАЛУ.

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА

НЕ СНИМАЙТЕ
ПОВЯЗКУ

3-4
часа



ТРАНСПОРТ

ОГРАНИЧЕНИЯ
ПОСЛЕ ДОНАЦИИ:



ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА



ОГРАНИЧЕНИЙ НЕТ

1
день

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ, ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

2
дня

СТАРАЙТЕСЬ ОБИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО ПИТАТЬСЯ, УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОВЫШЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

ПРИВИВКИ
НЕ РАНЕЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ **10 ДНЕЙ**

КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?



МУЖЧИНЫ



5 РАЗ В ГОД



ЖЕНЩИНЫ



4 РАЗА В ГОД



МИНИМАЛЬНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДОНОРСТВА (В ДНЯХ):

ИСХОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	ПОСЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ			
	КРОВОДАЧА	ПЛАЗМАФЕРЕЗ	ТРОМБОЦИТАФЕРЕЗ	ЛЕЙКОЦИТАФЕРЕЗ
КРОВОДАЧА	60	30	30	30
ПЛАЗМАФЕРЕЗ	14	14	14	14

Обычно берут 400-450 мл
крови (или нужной фракции).



Сдача цельной крови занимает 5-10 минут



Тромбоцитозфарез – 1,5-2 часа

плазмы – 40 минут (это время собственно на
процедуру, на станции переливания
придется провести несколько больше
времени – медосмотр до, отдых после).



**СТАНЬ
ДОНОРОМ!**



**Всемирный день
донора крови**

**14
июня**

**ШАНС...
СПАСТИ ЖИЗНЬ**

Санитарно-эпидемиологическая служба г. Минска