

ПАМЯТКА ДОНОРА

- Нельзя сдавать кровь после работы в ночную смену. Необходим полноценный отдых в течение 8 часов.
- Накануне, в 6-7 часов вечера надо поужинать, а в день донации - **легкий завтрак** (сладкий чай, сухарики, печенье, отварной картофель, свежие овощи (кроме свеклы и моркови), фрукты (кроме бананов), сухофрукты (кроме фиников). **Не рекомендуется приходить на голодный желудок!!!** Не следует употреблять жирную, жареную, острую, копченую, соленую пищу, молочные продукты, яйца, плод авокадо и спиртные напитки.
- Непосредственно после дачи крови/плазмы донору необходимо отдохнуть в течение 10-15 минут.
- Давящую повязку с места венепункции удалять не раньше чем через 2 часа.
- Нельзя курить в течение двух часов, употреблять спиртные напитки и заниматься тяжелым физическим трудом.
- Также не рекомендуется вождение автотранспорта из-за эмоционального возбуждения.
- Злоупотребление алкоголем и аморальный образ жизни приводят к тому, что кровь донора может стать источником заболеваний реципиента.

Сдача крови проходит в полулежащем положении. Вся процедура занимает от 10 минут до 20 минут (донорство плазмы от 40 до 60 минут) и совершенно безопасна для здоровья — используются только одноразовые материалы, которые утилизируются сразу же после окончания процедуры. Разовую дозу назначает врач-трансфузиолог индивидуально, дополнительно кровь в количестве до 40 мл забирается в пробирку для анализов.

По желанию, Вы можете получить результаты анализов на руки бесплатно по адресу: Проспект Победы, 85 с 10.00 ч. до 13.00 ч.

Как часто можно сдавать кровь?

Существуют определенные правила, устанавливающие промежуток времени, через которое донору снова можно сдавать кровь. Это время зависит от вида донорства.

Сдавать кровь можно 1 раз в 2 месяца (через 60 дней), но не более 5 раз в год для мужчин и не более 4 раз в год для женщин.

Сдавать плазму можно 1 раз в 7-14 дней, что определяется объемом сданной плазмы.