

Памятка донорам

Донором может стать гражданин РФ с 18 лет (вес более 50 кг), не страдающий хроническими заболеваниями. Убедительно просим Вас ознакомиться с полным списком противопоказаний: <http://podari-zhizn.ru/main/node/7471>

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 <http://podari-zhizn.ru/main/node/7580>

- 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, фрукты, кроме бананов и орехов). На завтрак нельзя есть яйца, мясные, молочные и жирные продукты!!! Употребление этих продуктов может привести к тому, что Вас не допустят в этот день до сдачи крови.
- Старайтесь ограничить прием жирной 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, можно возвращаться к рабочему процессу. 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 курите в течение как минимум часа после кроводачи – это может привести к потере сознания.
- 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, поход в сауну, а также 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).

Вот, собственно, и всё, дальше Вы можете вести привычный образ жизни.

Часто задаваемые вопросы: <http://www.bloodfmba.ru/ru/donorship/faq>

При соблюдении этих правил **донорство безопасно для Вашего здоровья.**

В день кроводачи лучше не совершать особых подвигов и относиться к себе бережно. Вы и так сделали сегодня 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.**