

## *Ограничения и рекомендации для донора*



### Ограничения для донора:

- Вечером накануне сдачи крови есть жирное, жареное, острое, копчёное, молочные продукты, масло, яйца.
- Употреблять алкоголь менее чем за двое суток (48 часов) до процедуры.
- Принимать анальгетики и аспирин, а также содержащие их лекарства (эти вещества ухудшают свёртываемость крови), менее чем за трое суток (72 часа) до процедуры.
- Курить менее чем за час до процедуры.
- Сдавать кровь натощак. Утром, в день сдачи крови, рекомендуется съесть нежирный углеводный завтрак (сваренная на воде каша, сухое печенье) и выпить большое количество жидкости (сладкий чай).
- Сдавать кровь при плохом самочувствии (недомогании): ознобе, головокружении, головной боли, слабости.
- Нельзя сдавать кровь после бессонной ночи.
- Женщинам нельзя сдавать цельную кровь во время менструации, до её наступления за 7 дней и в течение недели после. А также во время беременности и в период лактации (при лактации гормональный фон ещё не пришёл в норму, и организму требуется время для восстановления после родов и кормления грудью, обычно 1,5-2 года).
- Донор должен весить не менее 55 кг.
- Донор должен пройти медицинское обследование и не иметь противопоказаний к сдаче крови. Противопоказания к донорству могут быть абсолютные, когда человек ни при каких условиях не может быть донором, и относительные, когда человек через какое-то время может стать донором.

### Рекомендации для донора:

- ✓ При явке на кровосдачу донор обязательно при себе должен иметь паспорт.
- ✓ После процедуры сдачи крови рекомендуется воздерживаться от тяжёлых физических и спортивных нагрузок, подъёма тяжестей. В течение двух суток после процедуры сдачи крови рекомендуется полноценно и регулярно питаться и выпивать не менее двух литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай (не рекомендуется алкоголь). Для восстановления после кровосдачи донору рекомендуются следующие продукты: шоколад, кофе, гематоген.
- ✓ По действующим правилам сдавать цельную кровь можно не чаще 1 раза в 60 дней.
- ✓ Мужчины могут сдавать цельную кровь не чаще 5 раз в год, женщины не чаще 4 раз в год.
- ✓ После сдачи цельной крови сдавать плазму можно через 30 дней.
- ✓ Повторная сдача плазмы или компонентов крови разрешается через 14 дней.

Врач-гигиенист (заведующий отделом)  
отдела общественного здоровья  
Дервоедова Екатерина Васильевна