

Как подготовиться к сдаче крови и ее компонентов?



При подготовке к сдаче крови и ее компонентов необходимо соблюдать следующие простые правила:

- вести здоровый образ жизни, соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- избегать случайных половых связей, которые могут повлечь за собой заболевание вирусными инфекциями, передающимися половым путем;
- избегать косметических манипуляций или воздержаться от выполнения донорской функции на 6 месяцев от даты проведения последней манипуляции;
- не приходить на донацию при наличии признаков, а также в состоянии переутомления (после чрезмерных физических нагрузок, работы в ночное время суток и пр.);
- не планировать донацию непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, во время интенсивного периода работы, перед работой в горячих цехах и в ночное время суток;
- накануне и в день донации исключить из рациона питания жирную, жареную, острую, копченую пищу, молочные продукты, яйца, масло, бананы, цитрусовые, орехи;
- утром в день донации «легко» позавтракать (сладкий чай, варенье, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, рыба, приготовленная на пару, соки, морсы, компоты, минеральная вода, овощи, фрукты (за исключением цитрусовых и бананов)). «На голодный желудок» проходить процедуру донации не рекомендуется;
- за 10 дней до донации воздержаться от приема антибиотиков, за 5 дней – салицилатов и анальгетиков, за двое суток – от употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков и пива, за два часа – от курения;
- донорам крови и ее компонентов категорически запрещается употребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ.

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