

Неделя популяризации донорства крови и костного мозга (В честь Дня донора в России 20 апреля 2025г).

Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в объеме до 500мл безвредна и безопасна для здорового человека.

Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.

Как подготовиться к донации:

1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую, и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу . бананы;
2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки. отварные крупы, макароны на воде без масла , овощи и фрукты. За исключением авокадо, свеклы и бананов;
3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа – принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;
4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения;
5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. Чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам;
6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи;
7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.

Инструктор по
гигиеническому воспитанию
Заборская В.И.