

Памятка донору

Донором может стать любой здоровый гражданин России старше 18 лет, вес которого превышает 50 кг и у которого отсутствуют противопоказания к сдаче крови.

Во время процедуры донации доноры могут пройти необходимое обследование и получить результаты анализа крови (группа крови и ее резус – принадлежность, уровень гемоглобина), квалифицированную консультацию врача-терапевта, справку об освобождении от работы (учёбы) и продуктовый набор.

Донор должен:

- приходить на дачу крови с паспортом;
- чисто и опрятно выглядеть;
- соблюдать правила личной гигиены;
- по требованию врача Центра крови (при возникновении необходимости) представить справки от врачей-специалистов (терапевт, инфекционист, гинеколог и др., результаты ЭКГ и флюорографии органов грудной клетки).

Не рекомендуется приходить на дачу крови:

- после работы в ночную смену, суточных дежурств;
- после приёма алкоголя в течение 48 часов;
- женщинам в период беременности и кормления грудью (1 год после родов, 3 месяца после окончания лактации), в период менструации и ближайшие 5 дней после её окончания;
- при наличии насморка, кашля, головной боли, повышенной температуры, синяков, ран, ссадин, сыпи на коже временно не допускается до дачи крови (плазмы). Доноры, переболевшие гриппом, ОРЗ, ангиной могут являться на обследование и дачу крови (плазмы) не ранее, чем через 1 месяц после выздоровления.

Режим донора:

Питание: за сутки до дня кроводачи нельзя употреблять жирную пищу (растительное и животное масла, сало, молочные продукты, копчёности, мороженое, яйцо, селёдка, орехи, семечки). В день кроводачи ограничиться лёгким завтраком: отварные овощи, булка (печенье) с вареньем, чай, кофе.

Сон: Необходимо хорошо выспаться.

Курение: За два часа до и после дачи крови нельзя курить.

Объём взятия крови у донора - 450 мл.

Интервал между кроводачами составляет не менее 60 суток.

Максимально допустимое число кроводач в год у мужчин 5, у женщин 4.

После кроводачи не рекомендуется:

- Вести машину (мотоцикл), т.к. вследствие эмоционального возбуждения внимание рассеивается, что может привести к дорожно-транспортному происшествию.
- После донации на 12 часов исключается работа, требующая повышенного внимания и точности (работа на высоте и др.), усиленные физические тренировки.
- В течение двух часов после процедуры нельзя курить.
- Употребление алкогольных напитков после дачи крови может вызвать у донора резкую сосудистую реакцию с тяжёлыми осложнениями.