

- ♥ Девушкам-донорам нужно помнить о том, что сдача во время месячного менструального цикла не возможна, так же не возможна во время беременности. Более тщательно анализируется кровь людей имеющих пирсинг и татуаж.
- ♥ Нежелательно перед сдачей крови применение лекарственных средств. Особенно нежелательно принимать аспирин в течение 5 дней до **сдачи крови**;
- ♥ выпить перед кроводачей 2 стакана сока или воды. В последующие дни следует употреблять больше жидкости;
- ♥ после кроводачи рекомендуется посидеть минут 10-15.
- ♥ В день кроводачи не рекомендуются тяжёлые физические и спортивные нагрузки, подъём тяжестей.
- ♥ Чтобы состав крови быстрее восстановился, рекомендуется пить много жидкости – соки, чай.
- ♥ Необходимо правильное питание: в рациионе донора всегда должен присутствовать белок, от которого зависит уровень гемоглобина в крови. Продукты, содержащие белок – мясо, свекла, гречка, чечевица, фасоль и все бобовые, рыба и др.

Мужчины могут сдавать кровь не более 5 раз в год, женщины – не более 4 раз в год.

Донор обязан:

- ♥ заботиться о собственном здоровье;
- ♥ пройти медицинский осмотр перед каждой сдачей крови, ее компонентов;
- ♥ сообщить медицинскому работнику организации переливания крови сведения о перенесенных либо имеющихся заболеваниях, а также об употреблении алкогольных, слабоалкогольных напитков или пива, наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ.



«Донорам, сдавшим кровь не менее 40 донаций, а плазму, лейкоциты, тромбоциты – не менее 80 донаций, выдается знак

«Почетный донор Республики Беларусь».

ПАМЯТКА ДОНОРУ

**Гродненская областная станция
переливания крови.**

Тел. 58 00 86

Памятка подготовлена:

Гродненский государственный медицинский
колледж, клуб «Мы одной крови»

<https://vk.com/club86068683>

Email: myodnoykrovi.klubggmk@mail.ru

2018г.



Подарить жизнь - просто!

Каждый третий житель планеты хоть раз в жизни нуждается в переливании донорской крови.

И чем больше развивается медицина, тем более возрастают требования и ответственность службы крови и безопасного донорства. Несмотря на все достижения современной медицины до сих пор бывают ситуации, когда без донорской крови невозможно спасти жизнь человека. Постоянно, каждый день кому-то жизненно необходима донорская кровь. Процедура кроводачи совершенно безопасна для донора и не занимает много времени. Здоровому человеку ничего не стоит отдать 450 мл крови, но для кого-то эта кровь может оказаться бесценной. Каждый раз, сдавая кровь, донор дарит кому-то шанс на спасение и при этом ничего не теряет сам, а лишь приобретает, потому что добро, которое человек приносит в мир, обязательно возвращается к нему. **Донорство** - не просто медицинская процедура. Это самый простой и доступный способ сделать нашу жизнь хоть чуточку лучше.

Кто может сдавать кровь?

К выполнению донорской функции допускаются граждане Республики Беларусь, а так же иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие в Республике Беларусь в возрасте от восемнадцати до шестидесяти лет, обладающие полной дееспособностью, прошедшие медицинский осмотр, не страдающие заболеваниями и не находящиеся в состоянии при которых сдача крови и её компонентов противопоказана.

Донором может стать каждый здоровый человек в возрасте от 18 до 60 лет.

Минимальный вес для донора - 50 кг.

Какие документы необходимо иметь при себе?

- ♥ Документ, удостоверяющий личность.
- ♥ Выписку из медицинских документов о перенесённых заболеваниях, травмах, операциях, выданную амбулаторно-поликлинической организацией здравоохранения с указанием дат обращений, даты и результата флюорографии органов грудной клетки(в течении одного года), для женщин – заключение врача-гинеколога (осмотр 1 раз в 6 месяцев).Срок действия выписки -6 месяцев.
- ♥ Военный билет(при первом обращении)
- ♥ Фотографию.

Правила, которые следует соблюдать донору перед и после сдачи крови.

- ♥ **Перед сдачей крови** донор заполняет анкету. Его взвешивают, делают анализ на группу крови и уровень гемоглобина. И только если все в порядке - допустят к донации.
- ♥ Каждый должен знать, что от состояния его здоровья зависит жизнь и здоровье больного.

Для того чтобы кровь приносила больному пользу, донору необходимо придерживаться определенных правил

- ♥ Кровь можно сдавать только при хорошем состоянии здоровья и хорошем самочувствии.

- ♥ Перед днем сдачи крови необходимо хорошо выспаться и отдохнуть.
- ♥ За день и в день сдачи крови не рекомендуется плотно есть, надо исключить жирную пищу: масло, сало, жареное мясо и рыбу, молоко, сметану, сливки, яйца, мороженое, так как кровь насыщается жировыми веществами и становится непригодной для переливания больным.
- ♥ В эти дни в меню можно включить: нежирное отварное мясо и рыбу, кашу, отварной картофель, другие отварные и сырые овощи и фрукты, соки, кисели, компоты, черный и не сдобный хлеб.
- ♥ Непосредственно перед сдачей крови донору необходимо съесть легкий завтрак: чай или сок, белый хлеб.
- ♥ Калорийный обед после сдачи крови способствует восстановлению потери крови.
- ♥ Донор не должен злоупотреблять спиртными напитками, а за 72 часа до сдачи крови и вовсе от них отказаться, т.к. алкоголь, попадая в кровь, может нанести непоправимый вред больному, которому перелита кровь, особенно, если этот больной - ребенок.
- ♥ Донору в день сдачи крови категорически запрещается курить.
- ♥ Если донор болел, он должен помнить, что антибиотики в организме сохраняются в течении 14 дней. После ОРЗ сдавать кровь можно по прошествии 10 дней.
- ♥ Поход к стоматологу за полгода до сдачи крови.