

## ПАМЯТКА ДОНОРУ

Донором может стать любой здоровый гражданин в возрасте от 18 лет с массой тела не менее 50 кг. **Не забудьте взять паспорт.** Специалисты Службы крови осуществляют прием доноров **ТОЛЬКО** по оригиналу паспорта.

### ИНФОРМАЦИЯ О COVID-19:

Если **Вы переболели** коронавирусной инфекцией **или прошли двухэтапную вакцинацию** от COVID-19, то **Вы можете сдать кровь через 1 месяц.**

### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ КРОВИ?

- **Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять** жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, мясо птицы, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, бананы, сладкие газированные напитки, в т.ч. энергетики.
- **Нельзя сдавать кровь натощак!** Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду, есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, **кроме** авокадо, свеклы, томатов и цитрусовых.
- За 48 часов до визита на станцию переливания **нельзя** употреблять алкоголь, а за 72 часа принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.
- Утром нужно легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой донору положен сладкий чай.
- Также **за 3 часа до сдачи крови следует воздержаться от курения.**
- Медики установили, что лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.
- Не следует сдавать кровь после ночного дежурства или бессонной ночи.
- Не планируйте сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, во время особенно интенсивного периода работы и т. п.

Что касается самочувствия во время сдачи крови, то у некоторых людей наблюдается легкое головокружение. Недомогание может быть вызвано снижением уровня гемоглобина, что вызывает понижение давления. Однако обычно организм здорового человека с этим легко справляется.

### ПОСЛЕ СДАЧИ КРОВИ

- 10 – 15 минут посидите спокойно в комнате отдыха доноров.
- Если Вы почувствовали головокружение, обратитесь к медперсоналу. Самый простой способ помочь себе: лечь и поднять ноги выше головы или сесть и опустить голову между колен. Ни в коем случае не пытайтесь идти или вести машину, если у Вас кружится голова!
- В течение 3 – 4 часов не снимайте повязку и старайтесь ее не мочить. Это предотвратит возникновение синяка (если синяк появился, на ночь сделайте повязку с гепариновой мазью или троксевазином).
- Избегайте в этот день тяжелых физических и спортивных нагрузок, подъема тяжестей, в том числе и сумок с покупками.
- Полноценно и регулярно питайтесь в течение 2 суток после донации и выпивайте не менее 2 литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай. Употребление алкоголя не рекомендуется.

### КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?

В целях безопасности донорства также важно соблюдать правила, установленные медиками. Так, мужчины могут сдавать кровь не более 5 раз в год, женщины — не более 4.



## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Перед сдачей крови донор проходит бесплатное медицинское обследование, которое включает в себя осмотр терапевтом и предварительное лабораторное исследование. При этом есть ряд противопоказаний к донорству: абсолютных, то есть не зависящих от давности заболевания и результатов лечения, и временных — действующих лишь определенный срок.

### АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

(отвод от донорства независимо от давности заболевания и результатов лечения)

- ВИЧ-инфекция;
- сифилис;
- вирусные гепатиты;
- туберкулез;
- болезни крови;
- онкологические болезни;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- ахилический гастрит;
- бронхиальная астма;
- мочекаменная болезнь;
- болезни эндокринной системы;
- высокая миопия (5 Д и более);
- сердечно-сосудистые заболевания;
- оперативные вмешательства по поводу резекции и трансплантации органов (желудок, почка, желчный пузырь, селезенка, яичники, матка и пр.) и другие.

Полный список доступен по ссылке:  
[www.bloodfmba.ru/ru/important/whocan](http://www.bloodfmba.ru/ru/important/whocan)

### ВРЕМЕННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

НАИМЕНОВАНИЕ	СРОК ОТВОДА ОТ ДОНОРСТВА
Удаление зуба	10 дней
Нанесение татуировки, пирсинг или лечение иглоукалыванием	1 год
Ангина, грипп, ОРВИ	1 месяц с момента выздоровления
Менструация	5 дней после окончания
Аборт	6 месяцев
Прием гормональных контрацептивов	1 месяц после окончания приема
Период беременности и лактации	1 год после родов, 3 месяца после окончания лактации
Прививки	От 10 дней до 1 месяца

При наличии у донора заболеваний, не вошедших в данный Перечень, вопрос о допуске к донорству решается врачом-трансфузиологом