**Рекомендации к подготовке 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, яйца и масло (в т.ч.растительное), шоколад, орехи и финики.
* **Нельзя сдавать кровь натощак!** 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 (кроме бананов).
* 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  час 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.
* Не следует сдавать кровь после ночного дежурства или после бессонной ночи.
* Не планируйте сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.
* **Не забудьте взять паспорт.** Специалисты учреждения осуществляют прием доноров **ТОЛЬКО** по оригиналу паспорта.

Что касается самочувствия вовремя кроводачи, 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

* Непосредственно после сдачи крови посидите расслабленно в течение 10–15 минут.
* 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!
* **Воздержитесь от курения в течение часа после кроводачи.**
* Не снимайте повязку в течение 3–4 часов, старайтесь, чтобы она не намокла. Это убережет Вас от возникновения синяка (если синяк появился, на ночь сделайте повязку с гепариновой мазью и/или троксевазином).
* Избегайте в этот день тяжелых физических и спортивных нагрузок, подъем тяжестей, в том числе и сумок с покупками. Воздержитесь от употребления алкоголя в течение суток.
* Полноценно и регулярно питайтесь в течение 2-х суток после донации и выпивайте не менее 2-х литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай.
* Прививки после сдачи крови разрешаются не ранее чем через 10 суток.
* Ограничений по вождению автомобиля в день кроводачи нет. За руль мотоцикла можно садиться через 2 часа после кроводачи.

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.

интервалы между различными видами донорства (в днях)

|  |  |
| --- | --- |
| **Исходные процедуры** | **Последующие процедуры** |
| **кроводача** | **плазмаферез** | **тромбоцитаферез** | **лейкоцитаферез** |
| Кроводача:доза 450 мл | 60 | 30 | 30 | 30 |
| Плазмаферез:доза 600 мл | 14 | 14 | 14 | 14 |

Информируем, что интервалы между донациями могут быть увеличены в связи с изменением количества запросов на компоненты донорской крови, поступающих из лечебных учреждений.