

## УЗ «Могилевская областная станция переливания крови»

Донорство важной и благородный выбор и его может совершить каждый – ведь он, без переувеличений, спасает жизни. Каждый день люди нуждаются в переливании крови: операции, аварии, роды, болезни – все это может стать причиной большой кровопотери и спровоцировать ситуации, когда человек просто не может обойтись без переливания донорской крови.

Сдача крови — серьёзная процедура, и для того, чтобы она прошла безопасно, донор должен выдержать ряд мероприятий.

### Что необходимо знать донору:

- готовить организм к процедуре рекомендуется начинать за пару дней и именно в этот период помимо диеты необходимо соблюдать следующие требования: вести здоровый образ жизни, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режим труда и отдыха, отказаться от алкоголя и медицинских препаратов. Рациональное питание является частью здорового образа жизни донора, влияющего на качество получаемой донорской крови. В рационе донора должны присутствовать продукты, содержащие полноценный белок, от которого зависит уровень гемоглобина в крови. К продуктам, содержащим белок, относятся: мясо, рыба, фасоль, рыба, орехи, молочные продукты и др.

### Как подготовиться к крово/плазмодаче?

- накануне вечером и утром в день сдачи крови не употреблять молочную и жирную пищу. Запрещаются: сало, сливочное, растительное масло, сметана, творог, молоко, мажонез, яйца, жирное мясо, колбаса, соевые изделия с кремом и т.п.;

- разрешено: сладкий чай, варенье, хлеб, сухари, фрукты, припороженные на воде без масла - овсяные хлопья, макароны, фасоль, картофель. Можно соки, морсы, компоты, минеральная вода, овощи, фрукты (кроме цитрусовых и ананасов);

- за 72 часа до процедуры не принимать лекарственные препараты, содержащие аспирин, не употреблять алкоголь, так же необходимо исключить продукты и напитки, содержащие красящие вещества: свежую морковь, чернику, вишни, газированные напитки с красителями;

- утром обязательен лёгкий несладкий завтрак (каша на воде, отварная куриная грудка, сладкий чай, хлеб, варенье);

- за час до сдачи крови (ее компонентов) необходимо воздержаться от курения.

### Что делать после крово/плазмодачи?

- в течение часа после процедуры воздержитесь от курения;

- в течение суток старайтесь не подвергаться значительным физическим нагрузкам и воздержитесь от употребления алкоголя;

- в течение двух суток старайтесь регулярно и полноценно питаться, употребляйте достаточное количество жидкости;

Время восстановления компонентов крови различна: эритроциты (красные кровяные тельца) восстанавливаются в организме донора в течение 30 дней, тромбоциты – к концу первой недели. Белки плазмы восстанавливаются в течение 2-3 дней, и этот процесс зависит от питания.

Стая донором, соблюдая правила рационального питания, Вы заботитесь о своём здоровье и здоровье человека, которому понадобится Ваша кровь и её компоненты.

**СОВЕРШЕНИЕ ПРОСТЫХ ТРЕБОВАНИЙ – ЗАЛОГ ПОЛУЧЕНИЯ КАЧЕСТВЕННЫХ ПРОДУКТОВ КРОВИ.**

УЗ «МОСПК»

Учреждение здравоохранения  
«Могилевская областная станция  
переливания крови»



Сдать кровь и ее компоненты  
можно по адресу:  
ул. Пионерская, д.17, г. Могилев, 212030  
УЗ «Могилевская областная  
станция переливания крови»  
Тел. регистрации 8-0222-78-14-22

Министерство здравоохранения  
Республики Беларусь

## ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДОНОРОВ КРОВИ И ЕЕ КОМПОНЕНТОВ



Учреждение  
здравоохранения  
«Могилевская областная  
станция переливания  
крови»