

# ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ ДОНОРА К СДАЧЕ КРОВИ

перед сдачей крови

за 72 часа

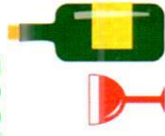
НЕ ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА:

АСПИРИН, ДРУГИЕ  
АНТИКОАГУЛЯНТЫ,  
АНАЛЬГЕТИКИ



за 48 часов

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ  
ОТ ЛЮБОГО  
АЛКОГОЛЯ



за 24 часа

нельзя



мясные,  
колбасные  
продукты



жирные,  
копченые,  
острые  
продукты



молочные  
продукты,  
яйца

шоколад,  
орехи,  
бананы

можно



сок, компот,  
сладкий чай,  
минеральная  
вода



птица



крупы,  
макароны  
на воде



овощи и фрукты



НЕ КУРИТЕ

ЗА 2 ЧАСА ДО СДАЧИ КРОВИ

УТРОМ В ДЕНЬ КРОВОДАЧИ

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЗАВТРАКАЙТЕ:



сладкий  
чай



каша  
на воде



сушки и сухари



бургер/род  
с вареньем



## ПЕРЕД СДАЧЕЙ КРОВИ

- Не приходите сдавать кровь, если вы чувствуете недомогание (озноб, головокружение, головную боль, слабость). Не следует сдавать кровь после ночного дежурства или просто бессонной ночи.
- Накануне и в день сдачи крови **не** рекомендуется употреблять **жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло, любые виды орехов, шоколад, бананы**. Из-за микрочастиц жира, содержащегося в перечисленных продуктах, сыворотка крови приобретает характерный мутный вид (это явление называется "хилёз"). Такая кровь не годится ни для анализов, ни для переливания.
- Также накануне кроводачи **не** употребляйте продукты, содержащие много красителей, ароматизаторов и пищевых добавок. Например, **чипсы, сухарики, кетчупы, готовые консервированные соусы, газированные сладкие напитки**.
- **Исключите чернику и свеклу**. Вещества в их составе могут придать нестандартную окраску плазме.
- **Не употребляйте экзотические фрукты, которые вы раньше не пробовали, морепродукты**. Они могут вызвать аллергическую реакцию, что приведет к выбросу в кровь высоких доз гистамина и специфических иммуноглобулинов класса E.
- **Колбасные изделия, сосиски и др. виды готовой мясной продукции** содержат глутамат натрия-далеко не самый безобидный компонент.
- **Натощак сдавать кровь не нужно!** Обязательно выпитесь и съешьте легкий завтрак (сладкий чай, сухое печенье, каша, овощи (кроме свеклы) на воде, без масла).
- **За 48 часов** до визита на станцию переливания нельзя употреблять алкоголь, а за **72 часа** — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики (эти вещества ухудшают свертываемость крови).
- Не курите за **2 часа** до сдачи крови.

**Дорогие доноры! Берегите себя – ежедневно и особенно в день сдачи крови. Сегодня Вы сделали невероятно важное дело! Вы не просто сдали кровь – Вы спасли чью-то жизнь.**