



РЕКОМЕНДАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ДОНАЦИИ

ДО

ЕДА



- ЖИРНАЯ, ЖАРЕНАЯ, ОСТРАЯ И КОПЧЕНАЯ ПИЩА
- КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
- МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ЯЙЦА И МАСЛО (В Т.Ч. РАСТИТЕЛЬНОЕ)
- ШОКОЛАД, ОРЕХИ И ФИНИКИ



- СЛАДКИЙ ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ
- СОКИ, МОРСЫ, КОМПОТЫ
- МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
- ХЛЕБ, СУХАРИ, СУШКИ
- ОТВАРНЫЕ КРУПЫ
- МАКАРОНЫ НА ВОДЕ БЕЗ МАСЛА
- ОВОЩИ И ФРУКТЫ (КРОМЕ БАНАНОВ)

УТРОМ НУЖНО ЛЕГКО ПОЗАВТРАКАТЬ, А НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ПРОЦЕДУРОЙ ДОНОРУ ПОЛОЖЕН СЛАДКИЙ ЧАЙ

ЗАПРЕЩЕНЫ ПЕРЕД СДАЧЕЙ:



АЛКОГОЛЬ



ЛЕКАРСТВА, СОДЕРЖАЩИЕ АСПИРИН И АНАЛЬГЕТИКИ.



КУРЕНИЕ

НЕ СДАВАЙТЕ КРОВЬ:

ПОСЛЕ НОЧНОГО ДЕЖУРСТВА ИЛИ ПРОСТО БЕССОННОЙ НОЧИ, ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ, СОРЕВНОВАНИЯМИ, СДАЧЕЙ ПРОЕКТА

ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ:

ОРИГИНАЛ ПАСПОРТА ИЛИ ДРУГОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ (ВОЕННЫЙ БИЛЕТ/ ВРЕМЕННОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ГРАЖДАНИНА РФ ФОРМЫ №2П/ПАСПОРТ МОРЯКА)

ПОСЛЕ



ПОСИДИТЕ РАССЛАБЛЕННО

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ИЛИ СЛАБОСТЬ, ОБРАТИТЕСЬ К ПЕРСОНАЛУ

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА

НЕ СНИМАЙТЕ ПОВЯЗКУ

3-4 часа



ТРАНСПОРТ

ОГРАНИЧЕНИЯ ПОСЛЕ ДОНАЦИИ:



ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА



ОГРАНИЧЕНИЙ НЕТ

1 ДЕНЬ

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ, ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

2 ДНЯ

СТАРАЙТЕСЬ ОБИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО ПИТАТЬСЯ, УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОВЫШЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

ПРИВИВКИ

НЕ РАНЕЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ

10 ДНЕЙ

КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?

МУЖЧИНЫ



5 РАЗ В ГОД

ЖЕНЩИНЫ



4 РАЗА В ГОД

МИНИМАЛЬНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДОНОРСТВА (В ДНЯХ):

ИСХОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

	КРОВОДАЧА	ЭРИТРОЦИТАФЕРЕЗ (1 ЕДИНИЦА)	ЭРИТРОЦИТАФЕРЕЗ (2 ЕДИНИЦЫ)	ПЛАЗМАДАЧА	ТРОМБОЦИТАФЕРЕЗ	ГРАНУЛОЦИТАФЕРЕЗ
КРОВОДАЧА	60	60	90	30	30	30
ЭРИТРОЦИТАФЕРЕЗ (1 ЕДИНИЦА)	60	60	90	30	30	30
ЭРИТРОЦИТАФЕРЕЗ (2 ЕДИНИЦЫ)	120	90	120	60	60	60
ПЛАЗМАДАЧА	14	14	14	14	14	14
ТРОМБОЦИТАФЕРЕЗ	14	14	14	14	14	14
ГРАНУЛОЦИТАФЕРЕЗ	30	30	30	30	30	60