

РЕКОМЕНДАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ДОНАЦИИ

ДО

ЕДА



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



- СЛАДКИЙ ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ
- СОКИ, МОРСЫ, КОМПЛОТЫ
- 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

48
часов



ЛЕКАРСТВА, СОДЕРЖАЩИЕ
АСПИРИН И АНАЛЬГЕТИКИ.

72
часа



КУРЕНИЕ

1
час

НЕ СДАВАЙТЕ КРОВЬ:

ПОСЛЕ НОЧНОГО ДЕКУРСТВА 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 №21/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 НАТРУЗКАМ, 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

Исходные процедуры	Кроводача	Плазмаферез	Тромбоцитферез	Лейкоцитферез
Кроводача	60	30	30	30
Плазмаферез	14	14	14	14
Тромбоцитферез	14	14	14	14
Лейкоцитферез	30	14	14	30