

Памятка «Как подготовиться 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, авокадо, свеклу, бананы. **Натощак сдавать кровь не нужно!**

- 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 авокадо, свеклы, бананов.
- За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.
- Также за час до процедуры донации 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. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.
- Не следует планировать донацию после ночного дежурства или просто бессонной ночи.
- Не планируйте сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.
- При себе необходимо иметь оригинал паспорта.

Следование этим несложным правилам особенно важно при сдаче тромбоцитов или плазмы, их нарушение повлияет на качество заготавливаемых компонентов крови

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в г. Белокурихе»

Группа по защите прав потребителей, гигиенического обучения и воспитания населения

г. Белокуриха, ул. 8 марта,15, каб. №11

Тел:8 (385 77)3-41-25