



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



ХОРОШИЕ НОВОСТИ

**Регулярное донорство крови удаляет
из организма вечные химикаты**

РЕКОМЕНДАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ДОНАЦИИ



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



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:



48
часов

АЛКОГОЛЬ



72
часа

ЛЕКАРСТВА, СОДЕРЖАЩИЕ
АСПИРИН И АНАЛГЕТИКИ.



1
час

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 №21/ ПАСПОРТ МОРЕЖА)

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 ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ, ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

2
ДНЯ

СТАРАЙТЕСЬ ОБИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО ПИТАТЬСЯ, УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОВЫШЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

ПРИВИВКИ 10
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	90	60	60
ПЛАЗМАДАЧА	14	14	14	14	14	14
ТРОМБОЦИТАФЕРЕЗ	14	14	14	14	14	14
ГРАНУЛОЦИТАФЕРЕЗ	30	30	30	30	30	30



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



МИФ



«У меня
распространенная
группа крови,
моя кровь не нужна»

ПРАВДА



Кровь и распространенных,
и редких групп требуется
постоянно





ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



МИФ

«Во время сдачи крови
и ее компонентов
можно подхватить
инфекцию»



ПРАВДА

Все донорские пункты
в России обеспечены
одноразовым стерильным
оборудованием,
индивидуальными
системами





ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



МИФ



«Сдача крови -
долгая процедура»

ПРАВДА



Сдача цельной крови
занимает 15 минут, сдача
плазмы и тромбоцитов -
от 30 до 90 минут





ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



МИФ



«Кровь можно сдавать
только в выходные дни,
чтобы отдохнуть после
кроводачи»

ПРАВДА



Полного покоя в течение всего дня
не требуется. После сдачи крови
нужно посидеть 10-15 минут,
избегать тяжелых физических
нагрузок, питаться легкой белковой
пищей, пить больше воды

