

Что делать до и после донации

Донация — несложная и практически безболезненная процедура. Но ей должна предшествовать небольшая подготовка, которая займёт три дня. Ещё два дня займёт полное восстановление самочувствия после кроводачи.

01 Перед донацией

За 3 дня

Прекратите прием любых медикаментов. Лекарства влияют на свертываемость крови и могут вызвать нежелательные последствия. Если принимать лекарства все же необходимо, сообщите об этом врачу перед донацией.



За 2 дня

Полностью исключите алкоголь. В противном случае ваша кровь может навредить человеку, которому ее перельют.



За 1 день

Исключите из рациона жирное, жареное, острое и копченое, молочные продукты, яйца, бананы, авокадо и сливочное масло. Жирная пища может вызвать отклонение в составе плазмы — так называемый хилёз, который мешает разделить кровь на компоненты.



В день донации

Легко позавтракайте, выпейте воды, чай или кофе. Не пейте молоко. В этот день обязательно нужно поесть и выпить достаточное количество жидкости, чтобы поддержать хорошее самочувствие и кровяное давление.



За час до донации

Воздержитесь от курения. Табак может искусственно повысить давление и врач, расценив его как ваше обычное, допустит вас до донации. При сдаче крови давление начнет снижаться, а из-за «табачного бонуса» это может произойти слишком быстро, что приведет к риску обморока во время или после донации.



02 После донации

В первые 15 минут



Спокойно посидите и прислушайтесь к своим ощущениям. Если нет головокружения, покалывания в конечностях или других неприятных ощущений, можно идти.

В первые 2 часа



Можно водить автомобиль, но не мотоцикл. Из-за нагрузки на руки при управлении мотоциклом на месте взятия крови может образоваться гематома.

В течение 1 дня



Избегайте сильных физических нагрузок, подъема тяжестей и алкоголя. Все это может вызвать учащенное сердцебиение, подъем давления и образование гематомы в месте взятия крови.

В течение 2 дней



Хорошо питайтесь и пейте достаточно воды. Так вы поможете организму восстановиться.