

Как помочь организму восстановиться после донации



Вы сдали кровь или её компоненты — спасибо за ваш вклад в донорство!
Теперь важно **позаботиться о собственном самочувствии**. Чтобы восстановление прошло легко и быстро, следуйте этим простым правилам.



Первые 30–60 минут



Защитите место прокола

Не снимайте давящую повязку в течение 3–4 часов. Старайтесь не сгибать руку в локте и не поднимать тяжести, чтобы избежать появления синяка



Не спешите вставать

После донации посидите спокойно 10–15 минут. Если чувствуете головокружение — немедленно сообщите медперсоналу



Восполните дефицит жидкости

Сразу после процедуры выпейте стакан сладкого чая, сока или воды. Это поможет быстрее восстановить объём циркулирующей крови



Не курите 1–2 часа

Никотин вызывает спазм сосудов, что может привести к резкому ухудшению самочувствия



Первые 24 часа: бережный режим

Организм начинает активно восполнять потерю плазмы.



Питание

Гречка, печень, яблоки и гранаты помогают поднять гемоглобин



Употребление алкоголя

Он обезвоживает организм и даёт лишнюю нагрузку на печень и сосуды



Ещё больше информации — на портале «+Я»
донорство-плазмы.рф

 Питьевой режим

Увеличьте потребление воды до 2 литров в сутки — самый эффективный способ прийти в норму

 Нагрузки

Откажитесь от тренировок в спортзале. Избегайте длительных перелётов на самолёте: они могут привести к обезвоживанию.

 Сон

Сразу после процедуры выпейте стакан сладкого чая, сока или воды. Это поможет быстрее восстановить объём циркулирующей крови

 Управление мотоциклом

При внезапном головокружении есть риск падения

 2–3 день: полное восстановление

Уровень гемоглобина и эритроцитов постепенно возвращается к норме.

 Ешьте железосодержащие продукты

Увеличьте потребление воды до 2 литров в сутки — самый эффективный способ прийти в норму

 Отложите медицинские процедуры

Не планируйте визиты к стоматологу и другие манипуляции, связанные с риском кровотечения

 Избегайте перегрева

После донации не стоит посещать баню или сауну, находиться под палящим солнцем



Ещё больше информации — на портале «+Я»
донорство-плазмы.рф

Что делать, если стало плохо?

Если вы почувствовали слабость, головокружение а также тошноту, сильную боль в месте прокола, повышение температуры или увидели «мушки» перед глазами, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Пункт 1	Пункт 2	Пункт 3
Прилягте, подняв ноги выше головы, или сядьте и опустите голову между колен.	Расстегните тесную одежду, обеспечьте доступ свежего воздуха	Выпейте крепкий сладкий чай



Если в течение 10–15 минут состояние не улучшается – вызовите скорую помощь или обратитесь в ближайший медицинский центр.

Когда планировать следующую донацию?

Чтобы организм успевал восстановиться, соблюдайте необходимые интервалы между донациями:

Цельная кровь  Через 60 дней	Плазма и тромбоциты  Через 14 дней	Эритроциты  От 60 до 180 дней (в зависимости от объёма изъятых клеток)
---	---	--

Источники

1. Руководство ВОЗ по отбору доноров крови и оценке их состояния;
2. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н;
3. Рекомендации Центра крови Федерального медико-биологического агентства России.



Ещё больше информации – на портале «+Я»
донорство-плазмы.рф