

# Как подготовиться к корпоративной донорской акции



**Донация** — это возможность помочь тем, кто нуждается в переливании крови. Чтобы процедура прошла безопасно и комфортно, соблюдайте простые рекомендации



## За 72 часа до донации



**Не принимайте препараты, содержащие антибиотики, анальгетики, гормональные препараты**

Некоторые из них влияют на свёртываемость крови или маскируют инфекцию. Если вы принимаете лекарственные препараты на постоянной основе, обязательно сообщите об этом врачу перед донацией



## За 48 часов до донации



**Откажитесь от алкоголя и препаратов, содержащих этиловый спирт**

Они влияют на качество крови и процесс восстановления после донации



## За день до донации



**Хорошо выспитесь**

Ночной сон должен составлять не менее 7–8 часов. Не рекомендуется сдавать кровь после ночной смены, бессонной ночи или интенсивной физической нагрузки



Ещё больше информации — на портале «+Я»  
[донорство-плазмы.рф](http://донорство-плазмы.рф)

## Соблюдайте рекомендованную диету

|  <b>Исключите</b>                                                                                                                                                                                                                              |  <b>Можно</b>                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Жирную, жареную, острую и копчёную пищу</li><li>• Мясные и рыбные блюда</li><li>• Молочные продукты</li><li>• Яйца</li><li>• Сливочное и растительное масло</li><li>• Колбасные изделия</li><li>• Шоколад</li><li>• Орехи</li><li>• Финики</li><li>• Авокадо, бананы и свёклу</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Сладкий чай</li><li>• Воду, соки, морсы, компоты</li><li>• Хлеб, сухари, сушки</li><li>• Каши на воде без масла</li><li>• Макароны изделия без масла</li><li>• Овощи и фрукты (кроме авокадо, бананов и свёклы)</li></ul> |



**Жирная пища может ухудшить качество плазмы, из-за чего компоненты крови могут оказаться непригодны для использования**



## В день донации

**Обязательно позавтракайте. Подойдёт лёгкий углеводный завтрак**

- Каша на воде
- Сухари или печенье
- Сладкий чай, вода, соки или морсы

**Выберите удобную одежду**

Лучше надеть одежду с коротким или свободным рукавом, который легко закатать выше локтя

**Возьмите с собой**

- Паспорт
- СНИЛС

**Не курите**

По возможности воздержитесь от курения как минимум за один час до донации



Ещё больше информации — на портале «+Я»  
[донорство-плазмы.рф](http://донорство-плазмы.рф)

## Когда лучше отказаться от донации

### Отложите участие в акции и сообщите врачу, если у вас:

- Повышенная температура
- Насморк, кашель, боль в горле или другие симптомы ОРВИ
- Обострение хронического заболевания
- Недавно проводилась хирургическая операция, нанесение татуировки или пирсинг

## После донации

### Чтобы организм быстрее восстановился:

- Посидите 10–15 минут после процедуры
- Не снимайте повязку в течение 3–4 часов
- В день донации избегайте интенсивных физических нагрузок, посещения сауны и бассейна; пейте больше жидкости
- Полноценно питайтесь, включая продукты, богатые белком и железом
- Не употребляйте алкоголь в течение суток после донации

## Важно

### Иногда врач может не допустить к донации по медицинским показаниям

Это стандартная мера безопасности для донора и будущего реципиента. После окончания срока временного отвода вы сможете принять участие в следующей донорской акции. Если перед процедурой вы почувствовали недомогание или сомневаетесь в своём состоянии, обязательно сообщите об этом медицинскому персоналу

## Источники

1. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н «Об утверждении порядка прохождения донорами медицинского обследования и перечня медицинских противопоказаний (временных и постоянных) для сдачи крови и (или) её компонентов и сроков отвода, которому подлежит лицо при наличии временных медицинских показаний, от донорства крови и (или) её компонентов»;
2. Национальные стандарты Российской Федерации в области донорства крови (ГОСТ Р 53470–2009, ГОСТ Р 53420–2009 и др.)



Ещё больше информации — на портале «+Я»  
[донорство-плазмы.рф](http://донорство-плазмы.рф)