

Как подготовиться к донации и восстановиться после неё



Донорство — это благородный поступок, который спасает жизни. Следуя этой инструкции, вы сделаете процедуру комфортной для себя и максимально эффективной для тех, кто ждёт помощи.



Накануне и в день сдачи

Перед донацией важно отказаться от некоторых продуктов. Например, жирная пища может вызвать хилёз — состояние, при котором микрочастицы жира проникают в кровь. Сыворотка становится мутной, не подходит для анализов и переливания.

Исключить из рациона	Можно употреблять	Важные ограничения
Жирное, жареное, острое, копчёное	Отварные крупы (каши на воде), макароны без масла	Откажитесь от алкоголя за 48 часов до донации
Колбасы, мясо, рыба, яйца	Хлеб, сушки, сухари	Воздержитесь от курения минимум за 1 час до и после процедуры
Молочные продукты, масло (в том числе растительное), сыр	Овощи и фрукты (кроме запрещённых)	Не принимайте аспирин и анальгетики за 72 часа до донации. Если вы регулярно принимаете какие-то лекарства, обязательно сообщите об этом персоналу центра крови
Шоколад, орехи, финики, бананы, авокадо, свёкла	Сладкий чай, морсы, компоты, минеральная вода	



Сдавать кровь натощак нельзя!

Утром перед донацией нужно съесть лёгкий завтрак — кашу на воде или чай с сухарями — и выпить достаточное количество жидкости



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

Когда лучше всего сдавать кровь?

Лучшее время	Когда лучше перенести
Лучше сдавать кровь до 12:00: с утра организм легче переносит кровопотерю	Отложите донацию, если накануне была бессонная ночь или тяжёлая смена, а также если предстоят важные события: экзамены или соревнования

Перед процедурой

Рекомендуется спокойно посидеть 10–15 минут в зале ожидания. Это поможет стабилизировать давление, пульс и подготовить организм к процедуре

Какие документы взять с собой?

1. Оригинал паспорта
2. СНИЛС

Самочувствие во время процедуры

Головокружение

Если почувствовали лёгкое головокружение или незначительное снижение давления, не волнуйтесь — это нормальная реакция организма. Отдохните несколько минут, и самочувствие быстро восстановится

Слабость

Если почувствовали слабость — сразу сообщите медперсоналу



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

После донации

Сразу после донации	В первые двое суток
Посидите спокойно 10–15 минут	Увеличьте потребление жидкости до 2 литров в день (вода, соки, чай)
Если закружилась голова — прилягте с поднятыми ногами или сядьте, опустив голову между колен	Питайтесь регулярно и полноценно для восстановления состава крови
Не снимайте повязку 3–4 часа и не мочите её	Не употребляйте алкоголь
В день донации избегайте интенсивных нагрузок и подъёма тяжестей	Обеспечьте себе полноценный сон 7–8 часов в сутки



Водить автомобиль можно сразу, мотоцикл — через 2 часа после донации

Как часто можно сдавать кровь



Мужчинам не более:
5 донаций в год



Женщинам не более:
4 донаций в год

Соблюдение этих правил сделает донацию лёгкой для вас и безопасной для тех, кому нужна помощь.

Источники

1. Рекомендации Всемирной организации здравоохранения;
2. Приказ Минздрава России от 28.10.2020 № 1166н;
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 27.03.2025 № 390.



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