



**ПЕРЕД ДОНАЦИЕЙ ВАМ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ
ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ, НАЧИНАЯ С 18 ЧАСОВ
ПРЕДЫДУЩЕГО ДНЯ
УЖИН НАКАНУНЕ**

МОЖНО: каши, макароны, отварная грудка куриная, рыба на пару, овощи, фрукты, сладкий чай с сахаром, минеральная вода.

НЕЛЬЗЯ: жирное, жареное, острое, копченое, молочные продукты (в т.ч. масло, майонез, мороженое), яйца, шоколад, помидоры, орехи, семечки, финики, бананы.

ЗАВТРАК В ДЕНЬ ДОНАЦИИ

Каша на воде, чай или кофе с сахаром без молока, печенье, хлеб без масла, сухарики, варенье.

!ЗАПРЕЩАЕТСЯ!

Курение за 2 часа до донации, прием алкоголя за 48 часов до донации.



К ЧЕМУ ВЕДЕТ НАРУШЕНИЕ ДОНОРСКОЙ ДИЕТЫ?

Многие доноры задаются вопросом, почему перед сдачей крови нельзя есть бананы, орехи, яйца и молочные продукты?

Хилёз – это лабораторное понятие, которое характеризует внешний вид сыворотки крови («молочная» или хилёзная из-за большого количества микрочастиц жира).

Почему хилёз – это плохо?

После разделения на компоненты «жирная» кровь становится густой и белой, похожей на сметану. Хилёзная сыворотка не дает возможности выделить составляющие крови. Следовательно, анализ крови провести невозможно. Также невозможно использования «жирной» крови для переливания реципиенту.

Самая распространенная причина хилёза – несоблюдение диеты перед сдачей крови. Согласно правилам, не рекомендуется употреблять в пищу накануне сдачи крови **жареное, копченое, яйца, масло, острое, молочные продукты, бананы, алкоголь.**

Если в рационе много жирной пищи и животных белков, происходит нарушение липидного обмена, следовательно, сыворотка крови будет жирная.

В следующий раз, прежде, чем нарушить диету, подумайте о том, что от этого зависит судьба компонентов Вашей крови – они будут выданы в больницы или утилизированы!

По материалам информационного стенда
Иркутской областной станции переливания крови



Вниманию доноров!

Обращаем Ваше внимание, что после кровосдачи или плазмафереза плазма закладывается на 6 месяцев на хранение (карантинизацию).

По истечении этого срока у донора повторно берутся анализы для подтверждения полной безопасности заготовленной плазмы для переливания больным. Без проведения подобных

анализов компоненты Вашей крови не будут использованы для переливания!

Если по каким-то причинам Вы не сможете посетить через 6 месяцев Иркутскую станцию переливания крови для плановой донации, пожалуйста, просто придите для сдачи анализов.

Затраты вашего времени будут невелики, а крайне необходимая для родильных домов и детских учреждений карантинизированная плазма будет вовремя передана в медицинские организации.

ПОСЛЕ СДАЧИ КРОВИ

В течение 3-4 часов не снимайте повязку и старайтесь ее не мочить. Это убережет Вас от возникновения синяка (если синяк появился, на ночь сделайте повязку с гепариновой мазью и/или троксевазином).

Избегайте в этот день тяжелых физических и спортивных нагрузок, подъема тяжестей, в том числе и сумок с покупками.

Полноценно и регулярно питайтесь в течение 2-х суток после донации и выпивайте не менее 2-х литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай (алкоголь не рекомендуется).