







Подготовка к донорству



Накануне исключите жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, бананы, орехи, финики, авокадо, свёклу.



За 72 часа нельзя принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.



За 48 часов до сдачи крови нельзя употреблять алкоголь.



За 1 час стоит воздержаться от курения.



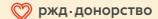
Обязательно рекомендуется легкий завтрак: сладкий чай, галетное печенье, макароны, овощи, фрукты.



Не рекомендуется сдавать кровь после ночного дежурства и бессонной ночи.









После донации при при при при при при проего сердии



Посидите в расслабленном состоянии 10 минут.



Если вы чувствуете головокружение или слабость, обратитесь к медперсоналу.



Самый простой способ помочь себе: ложитесь на спину и поднимите ноги выше головы.



Воздержитесь от курения в течение часа после сдачи крови.



Не снимайте повязку в течение 3-4 часов.



Избегайте тяжелых физических и спортивных нагрузок, посещения бань и саун.



Полноценно и регулярно питайтесь в течение двух суток после донации и выпивайте не менее двух литров жидкости в день.