**Рекомендации по подготовке к донорству крови.**

**Однократная сдача крови не имеет смысла, потому, что заготовленная плазма крови без последующего обследования через полгода не передается в медицинское учреждение, а утилизируется.**

* **Активные доноры крови или ее компонентов обоего пола представляют** каждый год медицинскую справку амбулаторно-поликлинического учреждения по месту жительства или по месту прикрепления с указанием перенесенных за прошедший год заболеваний и данные лабораторно-клинического анализа мочи, рентгеноскопического (или флюорографического) обследования органов грудной клетки, электрокардиографии;
* **Активные доноры-женщины, ежегодно представляют справку о гинекологическом статусе** на день выдачи справки (перенесенные заболевания, оперативные вмешательства, роды, отсутствие беременности).

**Как подготовиться к сдаче крови?**

* **Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять** жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч.растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы. **Натощак сдавать кровь не нужно!**
* Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, КРОМЕ авокадо, свеклы, бананов.
* За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.
* Также за час до процедуры донации следует воздержаться от курения.
* Медики установили, что лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.
* Не следует планировать донацию после ночного дежурства или просто бессонной ночи.
* Не планируйте сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.
* При себе необходимо иметь оригинал паспорта.

**Следование этим несложным правилам особенно важно при сдаче тромбоцитов или плазмы, их нарушение повлияет на качество заготавливаемых компонентов крови**

**После сдачи крови**

* Непосредственно после сдачи крови посидите расслабленно в течение 10–15 минут.
* Если вы чувствуете головокружение или слабость, обратитесь к медперсоналу. Самый простой способ помочь себе: лечь на спину и поднять ноги выше головы, либо сесть и опустить голову между колен.
* Воздержитесь от курения в течение часа после донации.
* Не снимайте повязку в течение 3–4 часов, старайтесь, чтобы она не намокла.
* Избегайте в этот день тяжелых физических и спортивных нагрузок, подъем тяжестей, в т.ч. и сумок с покупками.
* Полноценно и регулярно питайтесь в течение двух суток после донации и выпивайте не менее двух литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай. Употребление алкоголя не рекомендуется.
* Ограничений по вождению автомобиля в день кроводачи нет. За руль мотоцикла можно садиться через 2 часа после донации.

