

Як стати донором

Якщо Ви вирішили стати донором, Вам необхідно навчитися берегти себе заради інших. Здоровий спосіб життя донора передбачає правильне харчування і прийом вітамінів, відмова від надмірного вживання алкоголю, бажано – і куріння, дотримання інтервалів між дачами крові. Важливо, щоб донорство не заподіяло шкоди ні донору, ні реципієнту. Якщо з певних причин лікар сьогодні не допускає Вас до дачі крові, необхідно прислухатися до його рекомендацій. Краще один раз утриматися від дачі крові, ніж потім бути вимушеним назавжди відмовитися від донорства. Якщо Вас щось турбує, обов'язково порадьтеся з лікарем за місцем здавання крові. При дотриманні простих правил донорство буде корисним для Вашого здоров'я і може на довгі роки стати стилем життя. Адже якщо Ви – донор, це означає, що Ви здорові.

Донором крові може стати кожен охочий здоровий українець віком 18-60 років, з масою тіла не менше 50 кг. Перед дачею крові донори проходять обстеження та здають кров на аналіз.

Регулярне донорство сприяє профілактиці серцево-судинних захворювань, атеросклерозу, подагри та навіть ожиріння. Адже регулярна дача крові омолоджує організм та покращує роботу імунної системи, печінки, підшлункової залози та інших органів травлення. До того ж кров беруть лише у здорових людей, відтак, донорство — нагода перевірити власний стан здоров'я.

Щоб бути донором, важливо вести здоровий спосіб життя: правильно харчуватися, відмовитися від надмірного вживання алкоголю та від куріння.

Підготовка до здачі донорської крові

- ▶ Важливо знати, що не можна вживати алкоголь за 48 годин до процедури, а ліки, особливо, які містять анальгін, аспірин, - за 72 години до процедури!
- ▶ Напередодні здачі крові необхідно повечеряти: можна вживати солодкий чай, узвар, сік, хліб, сухарі, варені крупи, макарони на воді без рослинних чи тваринних жирів, овочі, фрукти (крім бананів). Під час вечері не можна вживати жирну, смажену, гостру, копчену їжу, молочні продукти, яйця. Необхідно пити більше рідини.
- ▶ Важливо добре відпочити, виспатися.

- ▶ У день процедури рекомендовано легко поснідати.
- ▶ За 2 години до та 2 години після процедури заборонено палити!

Відновлення після здачі крові

- ▶ Після процедури необхідно відпочити 10 хвилин, випити солодкий чай, з'їсти щось легке.
- ▶ В день кровоздачі не рекомендуються важкі фізичні та спортивні навантаження, підйом вантажів.
- ▶ Протягом перших двох діб рекомендовано часто та регулярно харчуватися, підвищити кількість рідини у раціоні.
- ▶ Щоб склад крові швидше відновився, рекомендується пити більше рідини (вода, сік, чай) - не менше 1-2 літрів в день (алкоголь не рекомендується). Необхідне правильне харчування: в раціоні донора завжди повинен бути білок, від якого залежить рівень гемоглобіну в крові. Продукти, що містять білок - м'ясо, буряк, гречка, квасоля і всі бобові, риба та ін.
- ▶ Повне відновлення складу крові відбувається протягом 5-7 днів.