

## Донорство полезно

Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что донорство крови в дозе до 500 мл совершенно безвредно и безопасно для здоровья человека. Организм обладает большими компенсаторными возможностями и быстро восстанавливает комплекс потерянных при кроводаче веществ и клеточных элементов. При этом у доноров сохраняется хорошее самочувствие, настроение и трудоспособность. Донор способен испытывать еще и колоссальный эмоциональный подъем после свершения доброго дела, а соматическое здоровье тесно связано с психическим.

Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.

Оно заключается в обновлении крови, стимуляции иммунитета, профилактике гипертонии, атеросклероза.



**ГБУЗ «Тамбовский  
областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской  
профилактики»**

**Адрес:** г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

**Телефон:** +7 (4752) 55-93-17

**Сайт:** [zdorovo68.tmbreg.ru](http://zdorovo68.tmbreg.ru)

**Электронная почта:**

[tocoz@zdrav.tambov.gov.ru](mailto:tocoz@zdrav.tambov.gov.ru)

**ВК:** <https://vk.com/medproftmb>



## Памятка для донора





### **Как подготовиться к донации:**

1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жаренную, острую и копчёную пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу и бананы.

2. 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, за исключением тех, которые перечислены в 1 пункте рекомендаций.

3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.

4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения.

5. 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.

6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи.

7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.

8. Воздержитесь от курения в течение часа после донации.

9. 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.

В целях безопасности донорства также важно соблюдать правила, установленные медиками. Так, мужчины могут сдавать кровь не более 5 раз в год, женщины — не более 4.