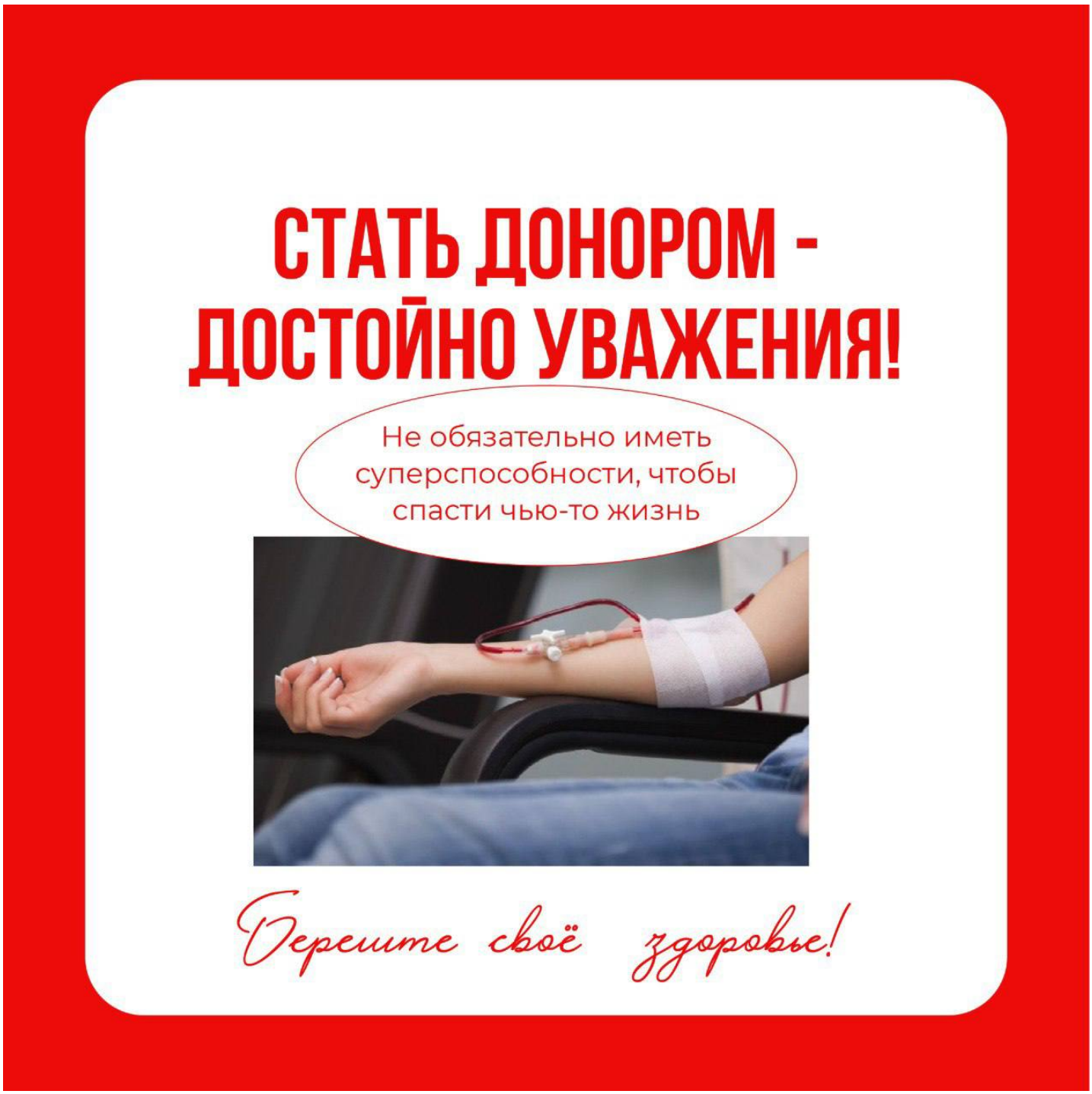
С 14 по 20 апреля проходит Неделя популяризации донорства крови и костного мозга

14.04.2025



Эта недельная акция приурочена к Национальному дню донора в России, который ежегодно, с 2007 года, отмечается в нашей стране 20 апреля и посвящён всем донорам крови, врачам и медсёстрам, работающим в пунктах переливания. Слово «донорство» происходит от латинского слова donare, которое означает подарок, пожертвование, благотворительность.

Донорство — это возможность спасать жизни, доступная почти каждому человеку. Благодаря своим уникальным лечебным свойствам кровь незаменима при проведении сложных операций, в производстве лекарств и компонентов крови. Став донором, вы можете внести бесценный вклад в спасение человеческих жизней.

Помните! Сдавать кровь – это почётная миссия, а периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ДОНАЦИИ

1 ЗАПРЕЩЕНО

Накануне и в день сдачи крови ***запрещено употреблять*** жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца, масло, шоколад, орехи, финики, авокадо, свеклу, бананы.

2 ДИЕТА

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.

3 АЛКОГОЛЬ И ЛЕКАРСТВА

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

4 ВРЕМЯ ДОНАЦИИ

Лучше всего на кровопотерю организм реагирует ***именно в утренние часы***. Чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.

5 КУРЕНИЕ

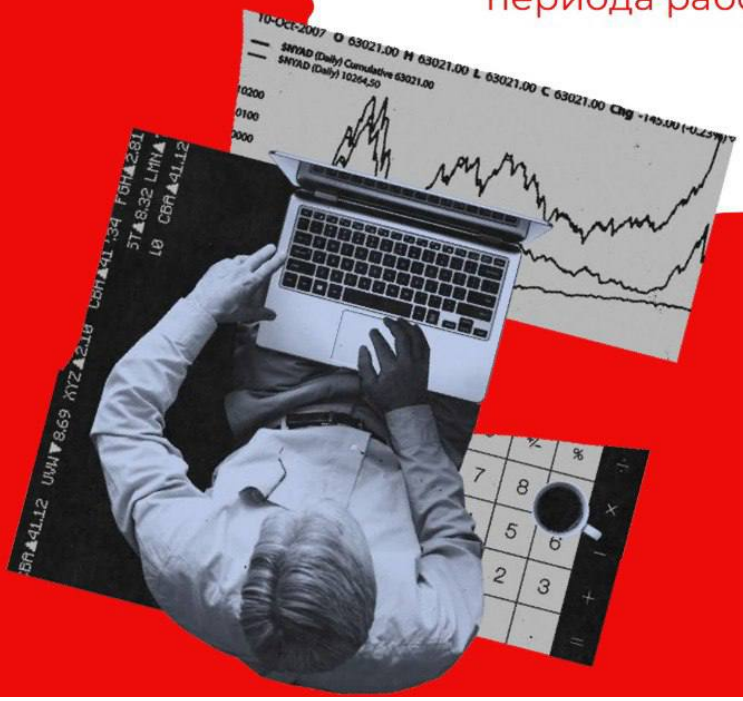
За час до процедуры донации следует воздержаться от курения.

6 ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

Не следует ***идти на донацию*** после ночного дежурства или бессонной ночи. Самостоятельно отслеживайте своё самочувствие.

7 ПЛАНИРОВАНИЕ ДОНАЦИИ

Не стоит ***планировать сдачу крови*** непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, или на время интенсивного периода работы.



Адрес страницы: http://brateevo.mos.ru/social-sphere/health/detail/12913530.html

Управа района Братеево города Москвы