

17-23 апреля – Неделя популяризации донорства крови



Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в дозе до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека. Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.

Как подготовиться к донации:

1. 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;
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 авокадо, свеклы, бананов;
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, 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.

Дополнительные материалы для использования в работе

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП»
profilaktika.tomsk.ru:**

- [20 апреля – Национальный день донора в России](#)

Статьи:

- [Донорство: факты и мифы](#)
- [Мифы о донорстве крови](#)
- [Компоненты крови](#)
- [Группы крови](#)
- [Донорство крови: подготовка](#)
- [Донорство крови](#)
- [Рекомендации до и после донации](#)
- [Противопоказания к донорству](#)
- [Любопытные факты о донорстве](#)

Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:

- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Информационные материалы ([скачать материалы](#)):

- Инфографика «Достоверно о донорстве крови»
- Плакат «Сдай кровь – оставь отпечаток в сердце»
- Инфографика «Детям о донорстве»
- Инфографика «Как проходит донация»
- Инфографика «Рекомендации до и после донации»
- Плакат «Что делает кровь»

Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:

- [Важные вопросы о донорстве крови](#)
- [Национальный день донора в России](#)
- [Всемирный день донора](#)
- [Мотивационный ролик от ФГБУ ФНКЦ МРиК ФМБА России «Сдай кровь – стань героем»](#)
- [Важность соблюдения рекомендаций, причины наличия противопоказаний к донорству](#)
- [Ответственный донор](#)
- Жизнь нельзя поставить на паузу (youtu.be/Y0g0OZkbLqw)
- Как стать донором крови и ее компонентов (youtu.be/l_IR3N5Teok)
- Что происходит с кровью после донации? (youtu.be/Eczse_HqSeM)

Информацию подготовила:

врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Наргиз Раджабовна
Исмаилова