**Как подготовиться к сдаче крови?**

* Накануне и в день сдачи крови не рекомендуется употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло, шоколад и финики. 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 бананов.
* За 48 часов до визита на станцию переливания нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.
* Утром нужно легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой донору положен сладкий чай.
* Также за час до сдачи крови 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 сдавать кровь 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 паспорт с регистрацией (либо свидетельство о временной регистрации) в том регионе, где сдается кровь (в настоящее время создается электронная система, которая позволит после 2012 года сдавать донорам кровь вне зависимости от места прописки).

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

Что касается самочувствия во время кроводачи, то у некоторых людей наблюдается легкое головокружение. Недомогание может быть вызвано снижением уровня гемоглобина, что вызывает понижение давления. Однако обычно организм здорового человека с этим легко справляется.