**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ КРОВИ?**

* **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.
* Чтобы Ваша кровь действительно принесла больному пользу, необходимо соблюдать специальный режим перед донацией. В день сдачи крови - только легкий завтрак. Накануне вечером и в день донации не принимать жирную пищу (животное и растительное масло, яйца, жирные сорта мяса и рыбы, не обезжиренные молочные продукты, орехи, семечки), не употреблять кофе.
* Не приходите на кроводачу после ночной смены. В течение двух часов до сдачи крови нельзя курить.
* Чтобы состав крови после донации быстрее восстановился, рекомендуется пить больше жидкости - соки, чай.
В рационе донора всегда должны присутствовать продукты, содержащие белок: мясо, рыба, молоко, сыр, творог, яйца, гречка, все бобовые и др.

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.

**ПОСЛЕ СДАЧИ КРОВИ**

* Непосредственно после сдачи крови посидите расслабленно в течение 10–15 минут.
* Если вы чувствуете головокружение или слабость, обратитесь к персоналу. Самый простой способ победить головокружение: лечь на спину и поднять ноги выше головы, либо сесть и опустить голову между колен).
* Воздержитесь от курения в течение часа до и после кроводачи.
* Не снимайте повязку в течение 3–4 часов, старайтесь , чтобы она не намокла.
* Старайтесь не подвергаться значительным физическим нагрузкам в течение суток.
* Воздержитесь от употребления алкоголя в течение суток.
* Старайтесь обильно и регулярно питаться в течение двух суток.
* Употребляйте повышенное количество жидкости в течение двух суток.
* Прививки после сдачи крови разрешаются не ранее чем через 10 суток.
* Ограничений по вождению автомобиля в день кроводачи нет. За руль мотоцикла можно садиться через 2 часа после кроводачи.