**Рекомендации**

Донорство крови и ее компонентов в современной клинике — абсолютно безопасный для здоровых людей процесс. И все же оно требует соблюдения ряда простых, но очень важных правил. Соблюдая их, Вы сможете избежать нежелательных осложнений после сдачи крови.

**Перед сдачей крови:**

• Не приходите сдавать кровь, если Вы чувствуете недомогание (озноб, головокружение, головную боль, слабость).
• Не курите за час до донации.
• Не принимайте алкоголь за 48 часов до донации.
• За три дня до донации откажитесь от приема анальгетиков и аспирина, а также содержащих их лекарств (эти вещества ухудшают свертываемость 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.
• Обязательно выспитесь и съешьте легкий завтрак (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). **Натощак сдавать кровь не нужно!**
• Во время осмотра врачом перед донацией откровенно отвечайте на его вопросы и не скрывайте информацию о принятых лекарствах и перенесенных заболеваниях.

**После сдачи крови:**

• 10-15 минут посидите спокойно и, если Вы хорошо себя чувствуете (не испытываете слабости или головокружения), пройдите в буфет и выпейте сладкий чай.
• Если Вы почувствовали головокружение, обратитесь к медперсоналу. Самый простой способ помочь себе: лечь и поднять ноги выше головы или сесть и опустить голову между колен. Ни в коем случае не пытайтесь идти или вести машину, если у Вас кружится голова!
• В течение 3-4 часов не снимайте повязку и старайтесь ее не мочить. Это убережет Вас от возникновения синяка (если синяк появился, на ночь сделайте повязку с гепариновой мазью и/или троксевазином).
• Избегайте в этот день тяжелых физических и спортивных нагрузок, подъем тяжестей, в том числе и сумок с покупками.
• Полноценно и регулярно питайтесь в течение 2-х суток после донации и выпивайте не менее 2-х литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай (алкоголь не рекомендуется).