

Известно ли Вам, что:

-  Регулярные (кадровые) доноры в среднем живут на 5 лет дольше.
-  Каждая донация улучшает обмен веществ в организме.
-  Регулярное донорство снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
-  После донации происходит активизация системы кровообращения.
-  Минимальные интервалы между донациями для женщин – 3 месяца, для мужчин – 2 месяца.



ГДЕ в Обнинске можно сдать кровь?

**В отделении переливания крови
Клинической больницы №8**
(ФГБУЗ КБ №8 ФМБА России)

Адрес:

Калужская область,
г. Обнинск, пр. Ленина, 85,
поликлиника №1, 7 этаж

Прием доноров на кроводачу:
вторник и четверг с 8-00 до 10-00

Телефоны:

(48439) 3-81-42 – регистратура
(48439) 3-75-53 – лаборатория
(48439) 3-82-54 – экспедиция

zoi-obninsk.ru



**Я ВЕДУ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!
Я ХОЧУ ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ!**

**Я ХОЧУ БЫТЬ ДОНОРОМ:
больше доноров – больше
спасенных жизней!**

Спасти чью-то жизнь просто –
достаточно прийти в отделение
переливания крови.

zoi-obninsk.ru

Как действовать ДО сдачи крови?

- ♦ Приготовьте паспорт, результат флюорограммы, амбулаторную карту или справку от терапевта о перенесенных заболеваниях, операциях, (для женщин необходимо заключение гинеколога, выданное не позднее одного года после последнего обследования). Военнослужащим потребуется военный билет, иногородним – справка о контактах по форме 291 из СЭС по месту жительства или справка от терапевта об отсутствии инфекционных заболеваний по месту жительства в течение 12 месяцев.
- ♦ Заблаговременно воздержитесь от приема определенных лекарств (за консультацией можно обратиться к работникам отделения переливания крови), исключите прием алкоголя, воздержитесь от курения. За 48 часов не употребляйте острую, соленую, копченую, жареную пищу.
- ♦ Хорошо выспитесь! Сон должен составлять не менее 7-8 часов.

В день сдачи крови:

- ♦ Завтрак донора. Легко позавтракайте: воздержитесь от молока, яиц, сливочного масла, колбасных изделий, бананов, орехов, фиников, шоколада.
- ♦ По возможности освободите день донации и следующий за ним день от важных встреч, серьезных дел, а также от интенсивных спортивных занятий.
- ♦ Непосредственно перед сдачей крови выпейте 2 стакана теплого чая, сока или воды. Можно съесть немного баранок, бубликов, простого печенья.

КАК проходит процедура сдачи крови?

Шаг 1

Донор приходит в регистратуру отделения переливания крови и заполняет анкету, где указывает необходимые сведения о состоянии своего здоровья и образе жизни.

Шаг 2

В лаборатории у донора лаборант берет кровь из пальца, чтобы выполнить общий анализ крови и определить её группу.

Шаг 3

На основе результатов анализа крови и данных, полученных из анкеты, а также общего физического состояния донора на момент обследования, амбулаторной карты, врач принимает решение о том, может ли донор быть допущен до сдачи крови или ее компонентов.

Шаг 4

Процедура сдачи крови проходит в течение 7-10 минут, осуществляется в комфортных условиях, в специальном донорском кресле. Медицинская сестра накладывает на плечо донора медицинский жгут, дезинфицирует кожу на локтевом сгибе и вводит в вену иглу, соединенную тонкой пластиковой трубкой с контейнером для сбора крови. Объем кроводачи составляет 470 мл. Если донор почувствовал слабость или головокружение, необходимо немедленно сообщить об этом. После окончания процедуры на локтевой сгиб накладывается тугая повязка.

Шаг 5

После донации не нужно спешить. Необходимо расслабленно посидеть 10-15 минут; воздержаться от курения еще 1 час. Повязку не снимать 2-3 часа.

ПОСЛЕ сдачи крови

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ДОНОРУ:



НЕ ЗАНИМАТЬСЯ ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ



НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ



ПИТАТЬСЯ ОБИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО



УПОТРЕБЛЯТЬ ПОВЫШЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

