

Неделя популяризации донорства крови и костного мозга (в честь Дня донора в России 20 апреля).



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ДОНОРСТВО

- готовность поделиться частичкой себя ради сохранения здоровья и жизни незнакомого больного, потребность делать жизнь вокруг чуть-чуть лучше, желание помогать тем, кто здесь и сейчас в этом нуждается.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Организм человека, который регулярно сдает кровь, находится в состоянии постоянного омоложения. Благодаря частому обновлению крови, у человека гораздо крепче иммунная система, более гармонично работает желудочно-кишечный тракт и некоторые другие внутренние органы.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?

Цельную кровь разрешается сдавать не более 5 раз в год мужчинам и не более 4 раз в год женщинам с интервалами не менее 60 дней.

Отдельные компоненты крови можно сдавать чаще.

Тромбоциты - 12 раз в год с интервалом в 14 дней. Но если сдавать регулярно (более 10 раз в год) в течение нескольких лет, то рекомендуемые интервалы 2-3 месяца.



КТО МОЖЕТ СДАВАТЬ КРОВЬ?



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Дееспособный гражданин в возрасте от 18 лет, имеющий постоянную или временную регистрацию в соответствующем регионе, весом не менее 50 кг, не имеющий абсолютных или временных противопоказаний, предварительно подготовленный к сдаче крови.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Абсолютными противопоказаниями являются:

ВИЧ-инфекция, сифилис, вирусные гепатиты, туберкулез, онкологические заболевания.

Временные противопоказания:

удаление зуба (7 дней), нанесение татуировки, пирсинг или лечение иглокалыванием (120 дней), ангина, грипп, ОРВИ (14 дней с момента выздоровления), период беременности и лактации (365 дней после родов, 90 дней после окончания лактации), прививки.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ КРОВИ?

Накануне не рекомендуется употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло, шоколад.

В день сдачи крови утром легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой выпить сладкий чай.

За час до сдачи крови следует воздержаться от курения.

За 48 часов нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

**КРОВЬ, КОТОРУЮ ВЫ ТОЛЬКО ЧТО СДАЛИ,
СТАНЕТ СПАСИТЕЛЬНОЙ ДЛЯ ТОГО,
КТО В НЕЙ ОЧЕНЬ НУЖДАЕТСЯ.**

**ПОЧУВСТВУЙТЕ,
КАКОЕ ЭТО СЧАСТЬЕ - СПАСТИ ЖИЗНЬ!**

*С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики».*

