

❖ Кто может стать донором?

-совершеннолетний здоровый гражданин РФ. Свою группу крови и резус-фактор знать не обязательно.

❖ Какие нужны документы?

При каждом обращении донору необходимо при себе иметь оригинал паспорта и СНИЛС.

❖ Диета донора

За 3 дня и в день процедуры донорам необходимо воздержаться от употребления жирной, соленой жареной, острой пищи, копченых и молочных продуктов, колбасы/сосисок, яиц, масла, авокадо, соусов (кетчуп, майонез, сметана), семечек, орехов, халвы, шоколада, бананов, свеклы, цитрусовых. За 48 часов исключить алкоголь и энергетики. За час до процедуры не курить.

❖ Завтрак донора

Быть донором натощак нельзя! Перед донацией донор должен легко позавтракать. Идеальный завтрак - каша на воде, сладкий чай, печенье.

❖ Кому НЕЛЬЗЯ быть донором?

Список болезней, запрещающих быть донором, весьма обширный, он включает более 30 заболеваний:

- вирусные инфекции (ВИЧ, гепатиты, сифилис);
- болезни сердца (ишемия, гипертония, пороки, миокардит и иные заболевания данного органа);
- отсутствие зрения, речи или слуха;
- кожные заболевания;
- болезни крови;
- злокачественные опухоли;
- болезни легких (туберкулез, астма и др.).

Кроме постоянных противопоказаний, существуют и временные (срок отвода зависит от конкретной причины):

- беременность/период лактации (1 год/90 дней);
- любые операции, в том числе аборт (120 дней);
- прививки;
- ОРВИ, грипп, ангина (30 дней), лечение антибиотиками (14 дней);
- иглоукалывание, нанесение татуировок, пирсинг, прокол ушей (120 дней);
- период обострения аллергии (60 дней).

При наличии у донора заболеваний, не вошедших в перечень приказа, вопрос о допуске к донорству решается врачом-трансфузиологом и соответствующими специалистами.

❖ Интервалы между донациями

Сдавать кровь можно не чаще 1 раза в 60 дней.

За 365 дней мужчины могут сдавать кровь не чаще 5 раз, женщины - не чаще 4 раз.