

## Безвозмездное донорство

В РНПЦ трансфузиологии и медицинских биотехнологий сдать безвозмездно кровь или ее компоненты (далее – донация) могут граждане, имеющие прописку или регистрацию в г. Минске или Минском районе не менее 6 месяцев, в возрасте от 18 до 60 лет, не страдающие заболеваниями, при которых донорство противопоказано, весом не менее 55 кг.

Допуск доноров к донации регламентирован Инструкцией об установлении перечня заболеваний и состояний, при которых сдача крови и ее компонентов противопоказана. Инструкцией о порядке медицинского осмотра доноров крови и ее компонентов, утвержденными Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 19.05.2011 г. № 37.

### Информация для доноров:

На все интересующие вопросы, касающиеся безвозмездного донорства, можно получить информацию по телефонам:  
+375 (17) 289-84-84, +375 (17) 289-86-43

220053 г. Минск,  
Долгиновский тракт, 160  
[www.blood.by](http://www.blood.by), [www.yadonor.by](http://www.yadonor.by)  
e-mail: [prpc@blood.by](mailto:prpc@blood.by)



**Подари жизнь – стань донором крови!**

МИНСК

## **Как донорство влияет на здоровье?**

**Не знаешь, как быть полезным?  
Стань донором безвозмездным!**

Кровь – это могущественное целебное средство, часто не заменимое никакими лекарствами. Порой это единственная возможность спасти человеческую жизнь.

Донорская кровь поможет спасти жизни десятков тысяч людей. Кровь одного донора разделяется на компоненты и благодаря этому может спасти жизнь 2-3 пациентам.

Сдавая кровь, ты можешь подарить шанс на жизнь тем, для кого донорская кровь – это единственная надежда на выздоровление, единственная возможность выжить!

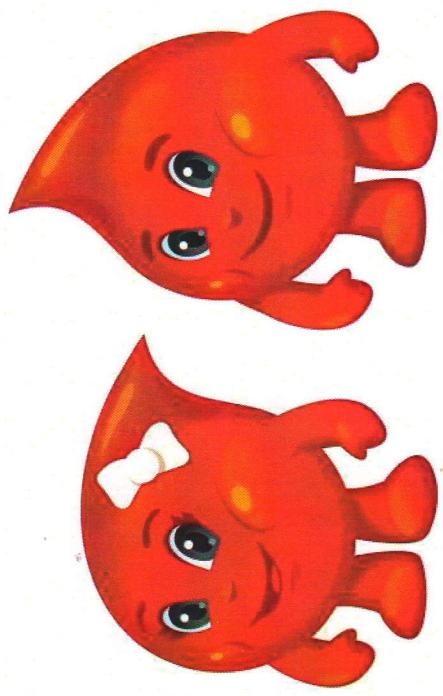
**Утверждения, что донорство вредно для здоровья, антинаучны.**

**Наоборот, сдача крови полезна, так как тренирует организм, посылая сигнал к его самообновлению.**

**Стимуляция кроветворения приводит к улучшению эмоционального состояния человека.**

**Регулярная сдача крови – профилактика болезней накопления: атеросклероза, нарушений деятельности печени.**

**И еще: донор имеет больше шансов на выживание при несчастном случае, так как он уже адаптирован к кровопотере.**



**Не обязателено быть врачом, чтобы спасти чью-то жизнь!**

# **Продукты, которые могенно употреблять перед дачей крови или плазмы:**

## **Что происходит после сдачи крови?**

В большинстве случаев время на восстановление после донации минимально или вообще не требуется.

В течение следующих суток рекомендуется пить больше жидкости, избегать тяжелых физических нагрузок.

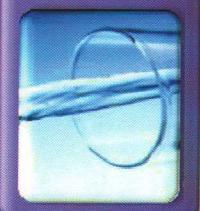
отварная гречка, рис

овощи (отварные, свежие)

хлеб черный, белый без сдобы

компоты, соки, чай, кофе (без сливок и молока)

за 24 часа до дачи  
дополнительно выпить 1,5-2 л  
жидкости



# ПАМЯТКА ДОНОРА

До сдачи

72 часа

не принимайте лекарства, содержащие аспирин и анальгетики

48 часов

воздержитесь от употребления алкоголя

24 часа

не употребляйте жирную, острую и копченую пищу, молочные продукты и яйца. Пейте сладкий чай, соки, минеральную воду и ешьте хлеб, сушки, отварные крупы, овощи и фрукты

утром

перед сдачей легко позавтракайте

После сдачи

5-10 минут

расслабьтесь и посидите.  
Если почувствовали головокружение, обратитесь к персоналу

5-10 минут

непосредственно перед сдачей  
Донору положен сладкий чай

2 часа

воздержитесь от курения

1 час

воздержитесь от курения

2 часа

воздержитесь от вождения  
автомобиля или мотоцикла (на автомобиле  
ограничения нет)

3-4 часа

не снимайте повязку

48 часов

избегайте физических нагрузок,  
не употребляйте алкоголь

24 часа

обильно и регулярно питайтесь,  
употребляйте больше жидкости

10 суток

не делайте никаких прививок