

ХТО МОЖЕ БУТИ ДОНОРОМ?



donor.ua

Донором може бути здорова людина, віком від 18 років з вагою від 50 кг.

І вже не має значення чи ти українець, чи іноземець. Важливо лише наявність посвідчення особи, що може бути і в додатку ДІЯ, і бажання бути донором! Іноземцям потрібно мати посвідку на постійне проживання в Україні.

Детально про [абсолютні протипокази до донорства](#)

КОМУ ДОНОРСТВО ПРОТИПОКАЗАНЕ?



Якщо впродовж останніх 10-ти днів вам видаляли зуб або впродовж останніх 6 місяців робили татуювання, проколювали вуха, робили пірсинг і т. д. - ви не можете бути донором крові зараз.

Якщо ви перебували в ендемічних малярії країнах більше 2-х місяців є протипоказом до донорства крові протягом 3-х років.

Якщо людина жила, перебувала у відрядженні в інших країнах (наприклад, на території Європи) і повернулась до України два тижні тому чи більше - на допуск до донорства даний факт не впливає!

Якщо ви здавали кров раніше - дата останньої кроводачі має бути більше, ніж 60 днів.

Вас не допустять до здачі крові, якщо ви хворієте, маєте проблеми з зором, у вас низький рівень гемоглобіну (визначають на місці - норма для жінок 125 г/л, для чоловіків 135 г/л), якщо у вас протягом останніх 6 місяців були будь-які хірургічні втручання чи процедури за допомогою голки, нанесення тату та інше

Для жінок: період вагітності та лактації є тимчасовим протипоказом. Має пройти мінімум 6 місяців після пологів чи переривання вагітності. Критичні дні не є протипоказом, але деякі центри крові все ж таки не допускають жінок у цей період. Варто враховувати самопочуття.

[Детальніше про тимчасові протипокази](#)

ЗА ДВА ДНІ ДО КРОВОДАЧІ



ЗА ДВА ДНІ ДО ЗДАЧІ КРОВІ:

- ✗ лікарські засоби – 24-72 год, щодо винятків краще порадитися з лікарем;
- ✗ не п'ємо алкоголь та енергетики;
- ✗ відмовляємось від копченої, гострої і смаженої їжі з численними спеціями та солінь;
- ✗ не їмо горіхів, фініків, бананів, буряків;
- ✗ не вживаємо солодких магазинних напоїв, чіпси, сухарики, халву, насіння, майонез, кетчуп. !?

Чому обов'язково дотримуватися дієти перед здачею?

Протипоказані продукти унеможливають проведення точного аналізу крові і визначення стану організму людини.

[Детально про дієту донора та як харчуватися перед донацією](#)

ЗА ДЕНЬ ДО КРОВОДАЧІ



Доноре, завтра на тебе чекає дуже відповідальний день!

Зверни увагу на декілька порад, що стануть тобі у пригоді вже сьогодні!

ЗА ОДИН ДЕНЬ ДО ЗДАЧІ КРОВІ:

* Вживати в цей день можна хліб, сухарі, сушки, відварні крупи, макарони на воді без масла, овочі, фрукти (крім бананів). Рибу (короп) та м'ясо (курка, телятина) нежирних сортів у відвареному, печеному чи тушкованому вигляді;

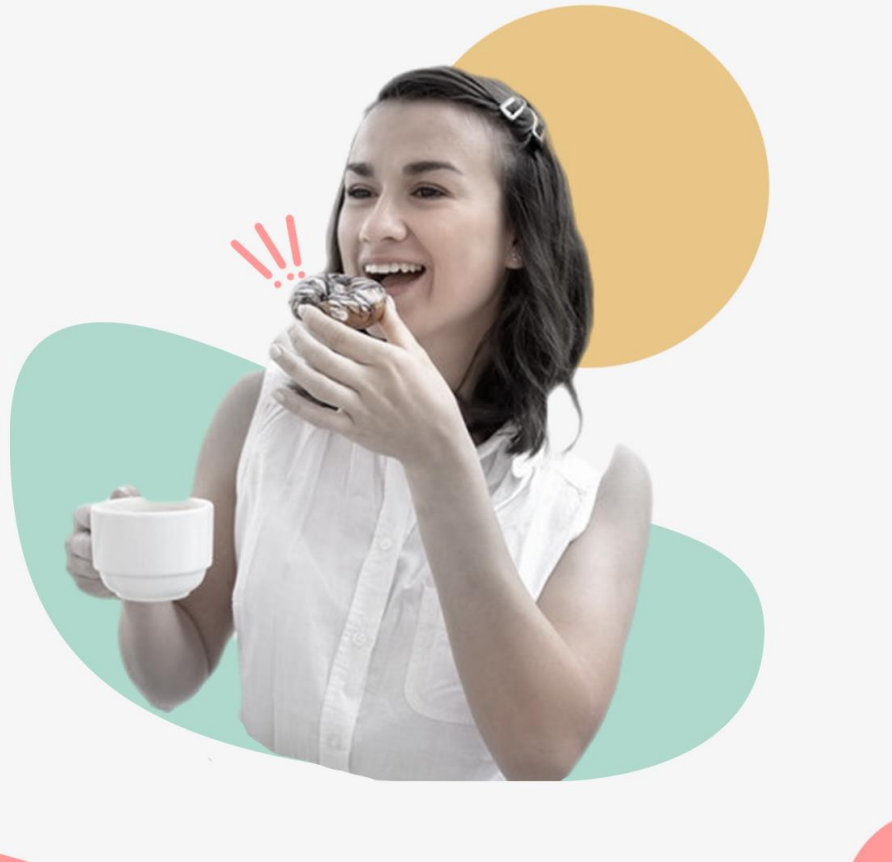
*Дотримуйся питного режиму - до 2-х літрів звичайної води, додатково можна - солодкий чай, узвар, морси, компоти, мінеральну воду.

* Обов'язково добре виспатися;

✗ Пам'ятай про заборону на жирну, смажену, копчену їжу, яйця, молочні продукти та напої, які містять алкоголь.

А також, не забудь, що потрібно обов'язково взяти з собою паспорт та ідентифікаційний код на завтрашню кроводачу

РАНОК ДОНОРА



Доброго ранку, доноре!

Сьогодні в тебе важливий день, тому легкий сніданок обов'язковий. Можеш перекусити вареними крупами на воді або макаронними виробами без додавання вершкового масла. Також можна їсти хліб, сушку, сухарі (не магазинні снеки!), просте сухе і вівсяне печиво.

Якщо є час та можливість - поласуй пропареною рибою або відвареним м'ясом нежирних сортів.

У донорський день не плануй серйозних справ, інтенсивних фізичних навантажень, прийому алкоголю.

Не бажано сідати за кермо відразу після здачі крові.

Крім того, не пали (як мінімум дві години до і після здачі) - це збереже і твоє здоров'я, і здоров'я реципієнта (людини, яка отримує кров).

! Не забувай взяти із собою паспорт та ідентифікаційний код громадянина України