



*Сохрани своё здоровье!*

## **СДАТЬ КРОВЬ ВО ИМЯ СПАСЕНИЯ ЖИЗНИ**

Несмотря на все достижения современной медицины, донорскую кровь не может полноценно заменить ни один искусственный препарат крови. Искусственные препараты крови отличаются множеством побочных эффектов, поэтому донорская кровь незаменима для переливания раненым и пострадавшим, при выполнении сложных операций и при тяжёлых родах. Кровь донора — это надежда на жизнь для больных онкологическими заболеваниями, а также людей, страдающих гемофилией или анемией.

Донорскую кровь можно заготовить, создать запасы и применить при необходимости.



### **Чтобы сдавать кровь без вреда для здоровья и опасных последствий нужно:**

- обладать хорошим здоровьем и самочувствием;
- иметь нормальный вес (минимум около 50 кг);
- находиться в возрасте от 18 до 60 лет;
- иметь при себе документ, удостоверяющий личность (паспорт или военный билет).

Различий по полу нет: кровь может сдавать как мужчина, так и женщина.

Правила сдачи крови должны строго соблюдаться, чтобы не нанести вред организму.

## До процедуры:

- не принимать алкоголь в течение двух суток;
- в день донации (сдачи крови) полезно съесть нежирный завтрак, нельзя сдавать кровь натощак;
- не курить за один час до сдачи;
- не есть жирную пищу накануне;
- не принимать медикаменты, содержащие аспирин или анальгетики;
- не сдавать кровь при плохом самочувствии.

## После процедуры:

- избегать интенсивных физических перегрузок;
- полноценно питаться в течение двух суток после сдачи;
- для восстановления давления донору полезно будет употребить такие продукты, как кофе, шоколад и гематоген.

Сдавать кровь не только не вредно, но даже полезно. Польза донорства состоит в том, что организм человека омолаживается и самообновляется. В ходе небольшой кровопотери система кроветворения активизируется, в результате чего укрепляется работа иммунной системы, повышается устойчивость к заболеваниям. Продолжительность жизни доноров в среднем на пять лет дольше по сравнению с другими людьми.

## Сам донор должен помнить о следующих условиях:

- вредно сдавать кровь чаще одного раза в 60 дней, а плазму чаще одного раза в 14 дней;
- нельзя сдавать кровь более чем пять раз в год, а плазму - двенадцать раз в год.



**КГБУЗ «Краевая станция переливания крови»**

**приглашает доноров по адресу:**

**г. Хабаровск, ул. Волочаевская, 46**

**в рабочие дни с 8:00 до 11:00**

**тел.: (4212)36 90 39**



Информация предоставлена Администрацией г. Хабаровска  
680000, г. Хабаровск, ул. Нагишкина, д. 7, тел.: (4212) 40-90-60, факс: (4212) 40-90-61  
E-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru  
www.здоровыйхабаровск.рф