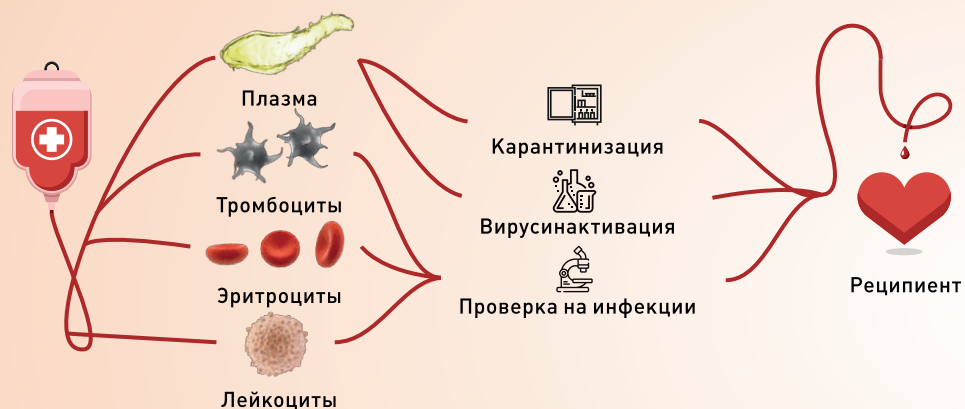


ЧТО ЕЩЕ НУЖНО ЗНАТЬ

Ответственному донору?

- Регулярные (кадровые) доноры в среднем живут на 5 лет дольше
- Регулярное донорство снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (в т.ч. инфаркта миокарда в 5-10 раз)
- Каждая донация улучшает обмен веществ в организме
- После донации происходит активизация системы кроветворения

КУДА ИДЁТ ТВОЯ КРОВЬ ПОСЛЕ ДОНАЦИИ?




ХОЧЕШЬ СПАСИТИ ЖИЗНЬ?

Приходи на станцию переливания крови регулярно!
Минимальные интервалы между донациями:

	Кровь	Плазма	Тромбоциты	Лейкоциты
Кроводача	60	30	30	30
Плазмаферез	14	14	14	14

Кровь можно сдавать не более:
Женщины — 4 раза /год;
Мужчины — 5 раз/год

Хочешь стать ответственным донором?
Присоединяйся!
Волонтеры-медики.рф
У тебя остались вопросы?
Напиши нам! [@volmedic_donors](https://t.me/volmedic_donors)

 **Волонтеры
медики**

СЛЕДУЙ ЗА МНОЙ!

#ЯОтветственныйДонор



регулярно сдаю
кровь и планирую
донации



знаю и соблюдаю
правила подготовки
к процедуре



веду здоровый
образ жизни



являюсь источником
корректной информации
о донорстве крови

Я ОТВЕТСТВЕННЫЙ ДОНОР!



А ты?



Группа крови по системе АВО,
А и В — особые белки (антигены).
Группы: I (O), II (A), III (B), IV (AB)

Резус-фактор — это система белков-антигенов,
которые находятся на оболочках эритроцитов.
Rh (+) — белок есть, Rh (-) — нет.

Безопасный объем
единовременной кроводачи
не более 12% от объема
циркулирующей крови (ОЦК)
донора, 450 мл ~ 12% от ОЦК
донора весом 50 кг.

ОДИН ДЕНЬ

из жизни Ответственного донора



7:00 Пробуждение

Накануне сдачи необходимо выспаться! Сон должен составить ~ 7-8 ч.



8:00 Завтрак донора:

Воздержитесь от молока, яиц, сливочного масла, колбасных изделий, бананов, орехов, фиников, шоколада



9:00 Путь в пункт сдачи крови:

- не забудь паспорт
- откажись от курения
- по возможности не пользуйся душным транспортом



10:00 Анкетирование

Честно и подробно заполни анкету донора. Твоя честность = здоровье реципиента

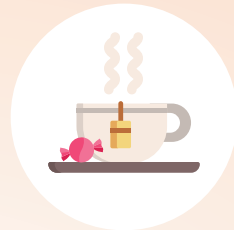


10:15 Определение группы крови, резус-фактора (Rh), келл-фактора (kell) и уровня гемоглобина (Hb)



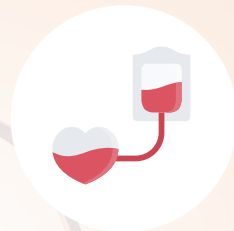
10:30 Врачебный осмотр

Вес более 50 кг, нормальное артериальное давление, Hb (женщина - > 125 ммоль/л, мужчина - > 135 ммоль/л), отсутствие других противопоказаний



10:45 Подготовка к донации

Выпей сладкий чай, не волнуйся



11:00 Сдача крови ~ 7-10 мин:

Удобно устройся в кресле, расслабься, доверяй медицинскому персоналу, не закрывай глаза. Если почувствовал себя нехорошо — не паникуй! Немедленно сообщи об этом.



11:10 После донации

- не спеши! 15 мин посиди расслаблено
- воздержись от курения ещё 1 ч
- не снимай повязку 3-4 ч



В течение дня

- не занимайся значительными физическими нагрузками
- не употребляй алкоголь
- обильно и регулярно питайся
- употребляй повышенное количество жидкости

