

Донорство крові – це просто!

30 хвилин вашого часу можуть врятувати життя **3** людей!

Здати донорську кров ви можете в найближчому до вас центрі служби крові, в спеціалізованих медичних закладах, або на заходах Українського Червоного Хреста, присвячених донорству крові.

Кому може врятувати життя ваша кров:

- пацієнту лікарні під час планової хірургічної операції;
- людині, яка хворіє на онкологічне захворювання;
- вагітній жінці, під час ускладнених пологів;
- постраждалому від надзвичайної ситуації, в тому числі й тих, хто постраждав від військових дій.

Ви можете стати донором крові, якщо:

- ваша вага тіла вище 50 кг;
- ви повнолітній і вам ще не має 60 років;
- у вас гарне самопочуття, ви не хворієте і не маєте протипоказань до здачі донорської крові;
- ви маєте бажання врятувати людське життя.

Як відновитися після здачі донорської крові

15 хвилин – відпочиньте у м'якому кріслі, насолоджуйтеся доброю справою, яку ви тільки що зробили та не робіть різких рухів.

1 година – з'їжте легкий перекус та випийте теплий чай.

2 години – не сідайте за кермо автомобіля або інших транспортних засобів, та не куріть.

3 години – ви можете зняти пов'язку з руки, з якої у вас брали кров

8 годин – не вживайте алкогольні напої.

12 годин – не займайтеся фізичними навантаженнями, тим паче на ту руку, з якої у вас брали кров.

2 дні – протягом цих двох днів регулярно харчуйтеся та вживайте велику кількість рідини.

21 день – вживайте продукти з високим змістом заліза та вітаміну С (м'ясо, рибу, морепродукти, бобові, горіхи, сухофрукти, зелені овочі тощо).

3 місяці – ви можете знову здавати донорську кров!

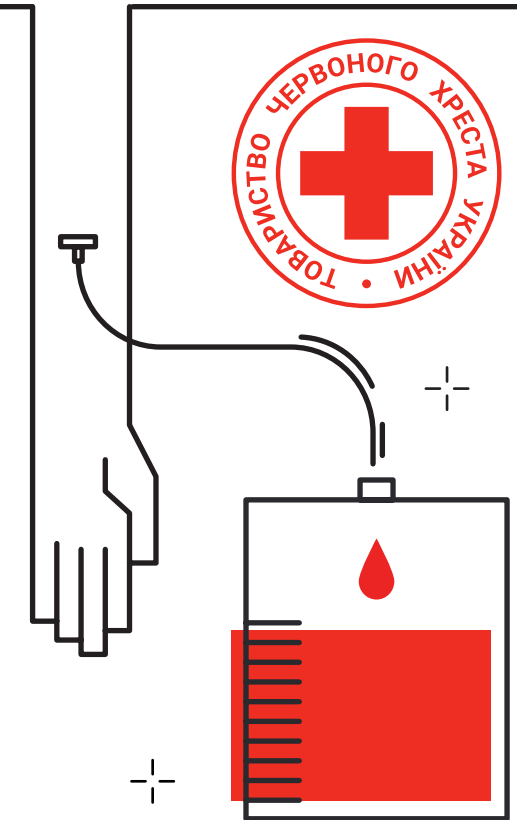
Більше про
Український Червоний Хрест



Де можна здати
донорську кров



Донорство крові в 5 кроків



Крок 1 – реєстрація донора

Для реєстрації не потрібно брати із собою вашу медичну картку, потрібні лише наступні документи:

- паспорт громадянина України;
- ідентифікаційний код.



Крок 2 – медичне обстеження

Наступним кроком після реєстрації є заповнення анкети та медичне обстеження у лікаря. Анкета та обстеження допоможуть зрозуміти лікарю, чи зможете ви стати донором крові.

Під час обстеження лікар:

- здійснює огляд стану здоров'я;
- вимірює рівень артеріального тиску та частоту пульсу;
- слухає легені та роботу серця;
- визначає чи є у вас протипоказання до здачі донорської крові.

Крок 3 – лабораторне дослідження крові

Після медичного обстеження вам буде потрібно здати невелику кількість своєї крові на лабораторне дослідження.

Кров перевіряють на:

- рівень гемоглобіну, тромбоцитів та загального білка;
- наявність таких захворювань як ВІЛ, вірусні гепатити В та С, сифіліс.

За результатами лабораторного дослідження, лікар приймає остаточне рішення чи можете ви бути донором крові у цей день.

Що потрібно щоб вас допустили до донації:

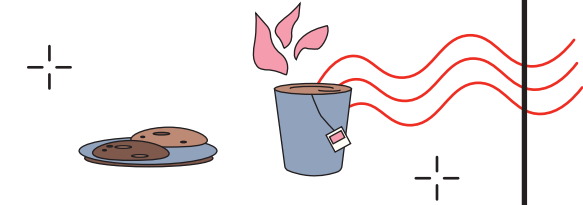
- вага тіла понад 50 кг;
- показники пульсу від 50 до 100 ударів на хвилину;
- показники артеріального тиску від 100/60 мм.рт.ст до 180/100 мм.рт.ст;
- рівень гемоглобіну у жінок вище 125 г/л, у чоловіків вище 135 г/л;
- дотримання донорської дієти;
- гарне самопочуття;
- відсутність протипоказань до донорства крові.

Якщо ви не можете бути донором у цей день, лікар надасть вам інформацію що саме стало причиною відмови. Якщо це не абсолютне протипоказання, вас проінформують коли ви зможете стати донором крові наступного разу та як вам краще підготуватися до донації.



Крок 4 – підготовка до донації

Перед донацією майбутньому донору дають 15 хвилин на відпочинок та підготовку. Для більш легкої та комфортної процедури донації, вас пригостять теплим чаєм та печивом.



Крок 5 – здача донорської крові

Донора розміщують у горизонтальному положенні в спеціалізованому кріслі та розпочинають забір крові.

Процедура здачі крові займає приблизно 10 хвилин, і поруч із вами увесь цей час будуть знаходитися лікарі, щоб допомогти вам, якщо вам стане зле.

Якщо ви успішно пройшли усі 5 кроків – вітаємо вас, ви щойно врятували життя іншої людини! На виконання цих 5 кроків витратите приблизно 30 хвилин часу, принесете користь вашому організму і зможете допомогти людині, яка цього потребує.