



**Сдать кровь и ее компоненты в г.Минске можно:**

- В ГУ «РНПЦ трансфузиологии и медицинских биотехнологий» – г. Минск, Долгиновский тракт, 160, тел.: 289-86-43, 289-84-84;
- В Городском центре трансфузиологии УЗ «6-я городская клиническая больница» – г. Минск, ул. Уральская, 5, тел.: 245-44-87; ул. Ульяновская, 34, тел.: 225-12-27;
- В отделении переливания крови УЗ «5-я городская клиническая больница» – г. Минск, ул. Филатова, 9, тел.: 295-32-80;
- В отделении переливания крови УЗ «9-я городская клиническая больница» – г. Минск, ул. Семашко, 8, тел.: 272-46-92;
- В отделении переливания крови УЗ «Больница скорой медицинской помощи» – г. Минск, ул. Кижеватова, 58, тел.: 287-00-12;
- В отделении переливания крови УЗ «Минская областная клиническая больница» – Минский р-н, п. Лесной, тел.: 265-25-58, а также на станциях переливания крови областей Республики Беларусь.



## МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР ТРАНСФУЗИОЛОГИИ  
И МЕДИЦИНСКИХ БИОТЕХНОЛОГИЙ»

### ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДОНОРОВ КРОВИ И ЕЕ КОМПОНЕНТОВ



**МИНСК**

## ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ПИТАНИИ ДОНОРУ КРОВИ И ЕЕ КОМПОНЕНТОВ

Донор – человек, который постоянно спасает чьи-то жизни. Кровь человека – драгоценная часть человеческого организма, не имеющая аналогов. Из крови или плазмы донора в организациях службы крови Республики Беларусь заготавливаются компоненты крови и лекарственные средства из плазмы крови человека. Чтобы не нанести вред своему здоровью и здоровью людей, которым донор крови и ее компонентов оказывает помощь, нужно соблюдать простое правило: вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни доноров подразумевает регулярное, рациональное питание с приемом витаминов, отказ от чрезмерного употребления алкоголя и курения. В рационе питания донора должны присутствовать продукты, богатые белками, от которых зависит уровень гемоглобина в крови. К продуктам, содержащим белок, относятся: мясо, свекла, гречка, фасоль и все бобовые, рыба и др.

Несоблюдение диеты накануне донации (сдачи) крови и ее компонентов ведет к повышению уровня содержания в крови фермента аланинаминотрансферазы (АЛТ), который вырабатывается в печени, и хилезу (повышенной жирности) крови. Повышение уровня АЛТ и хилез крови не позволяют переливать ее больным людям (пациентам), и она подлежит выбраковке. Около 50% в структуре относительного брака крови связано с несоблюдением диеты и неправильным питанием донора перед донацией крови и её компонентов.

### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ДОНАЦИИ КРОВИ И ЕЁ КОМПОНЕНТОВ?

- накануне и в день донации крови и её компонентов необходимо соблюдать диету: не употреблять жирную, жареную и острую пищу, копченые и молочные продукты, яйца и масло;
- рекомендуются к употреблению: отварные крупы и макароны, приготовленные на воде и без масла, овощи, фрукты (кроме бананов), варенье, хлеб (за исключением сдобы), сухари, сушки;
- употреблять повышенное (около двух литров в день) количество жидкости: сладкий чай, соки, морсы, компоты, минеральную воду;
- за 48 часов необходимо воздержаться от употребления алкоголя;
- за 72 часа до донации крови и её компонентов нельзя принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;
- утром рекомендуется легкий завтрак, например: каша (гречневая, овсяная, рисовая и др.), макаронные изделия, сваренные на воде, с небольшим куском вареного нежирного мяса (говядина, белое куриное мясо), овощной салат без добавления масла (майонеза, сметаны), чай с сухарями или хлебцами;



- непосредственно перед донацией крови и её компонентов необходимо выпить чай;
- за два часа до донации крови и её компонентов необходимо воздержаться от курения.

Следуя таким несложным правилам, донор будет уверен, что его кровь и её компоненты будут перелиты с хорошим лечебным эффектом пациенту, а не будут забракованы.

### ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ДОНАЦИЕЙ КРОВИ И ЕЁ КОМПОНЕНТОВ?

- **в течение часа** после процедуры воздержитесь от курения;
- **в течение суток** старайтесь не подвергаться значительным физическим нагрузкам и воздержитесь от употребления алкоголя;
- **в течение двух суток** старайтесь обильно и регулярно питаться и употреблять повышенное количество жидкости.

Полное восстановление состава клеток крови в среднем происходит через 40-50 дней. Скорость восстановления компонентов крови различна: эритроциты (красные кровяные клетки) восстанавливаются в организме донора в течение 4-6 недель, лейкоциты и тромбоциты – к концу первой недели. Белки плазмы восстанавливаются в течение 2-3 дней, и этот процесс зависит от нормального питания. Для восстановления белков, забираемых вместе с плазмой, донору после донации плазмы необходимо хорошо пообедать (в составе еды должны присутствовать животные и растительные белки).

Без ущерба для здоровья донора донация крови возможна 4-5 раз в год, тромбоцитов и плазмы – до 20 раз в год.

Став донором, соблюдая правильное питание, Вы, прежде всего, заботитесь о своем здоровье и здоровье больного человека, которому понадобится Ваша кровь и ее компоненты.

Соблюдение этих рекомендаций – залог получения качественных продуктов крови.

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ = ЗДОРОВЫЙ ДОНОР = ЗДОРОВЫЙ ПАЦИЕНТ**

