

РЕКОМЕНДАЦИИ ПОСЛЕ СДАЧИ КРОВИ:

- **ПОСИДИТЕ** расслабленно в течение 10–15 минут;
- если вы чувствуете головокружение или слабость, **ОБРАТИТЕСЬ** к медперсоналу. Самый простой способ помочь себе: лечь на спину и поднять ноги выше головы, либо сесть и опустить голову между колен;
- **НЕ СНИМАЙТЕ** повязку в течение 3–4 часов, старайтесь, чтобы она не намочила;
- воздержитесь от **КУРЕНИЯ** в течение 1-2 часов после донации;
- полноценно и регулярно **ПИТАЙТЕСЬ** в течение двух суток после донации (рекомендации по питанию в конце документа);
- **ВЫПИВАЙТЕ** в эти двое суток не менее двух литров жидкости в день: соки, воду, морсы, компоты, чай;
- **АЛКОГОЛЬ** в эти двое суток употреблять не рекомендуется, так как может возникнуть интоксикация организма, ослабленного после процедуры взятия крови;
- **ОТКАЖИТЕСЬ** на этот день от тяжелых физических и спортивных нагрузок, подъема тяжестей, в т.ч. и сумок с покупками;
- **ОГРАНИЧЕНИЙ ПО ВОЖДЕНИЮ** автомобиля в день кроводачи нет, за руль мотоцикла можно садиться через 2 часа после донации;
- **ПРИВИВКИ** после сдачи крови разрешаются не ранее чем через 10 суток.

В целом восстановление после донации происходит за несколько часов, поэтому если вы полежите и постараетесь обеспечить себе в этот день спокойное времяпрепровождение, ваш организм придет в норму очень быстро!

ПИТАНИЕ после сдачи крови:

- употреблять пищу богатую белками, от которого зависит уровень гемоглобина в крови (мясо, печень, яйца, чечевица, фасоль и другие бобовые);
- полезны также гречневая и овсяная крупа, листовые овощи, такие как брокколи, репа, свекла, яблоки и т.п. Они содержат много железа. Такие продукты, как утка, курица и индейка - около 40% железа в белом, так и в темном мясе;
- на десерт - сушеные фрукты, такие как сливы, инжир, абрикосы и изюм. Они также очень богаты железом;
- после тромбоцитафереза врачи советуют употреблять больше продуктов, содержащих кальций: молоко, сыр, йогурты, творог и рыбу.

Будьте здоровы и до скорой встречи!

От всей души благодарим Вас за помощь и желаем скорейшего восстановления. Надеемся, наши рекомендации Вам в этом помогут!