

Следуй за мной!

#ЯОтветственныйДонор

Ты твердо решил стать донором?
Ты хочешь, чтобы первая
донация состоялась?

Кто может стать донором?

>18

старше
18 лет

>50

вес тела
не менее
50 кг



отсутствие
противопоказаний
к процедуре
донации

Причины отводов от донорства*:

Абсолютные:

- ВИЧ-инфекция
- сифилис
- вирусные гепатиты
- туберкулез
- онкологические заболевания и др.
- болезни крови
- болезни системы кровообращения

Временные:

- снижение гемоглобина (Hb)
до нормализации показателя
- нанесение татуировки,
пирсинг, иглоукалывание
120 дней после процедуры
- ангина, грипп, ОРВИ
1 мес после выздоровления
- прием лекарственных средств:
 - антибиотики
10–14 дней после окончания приема
 - анальгетики
3 дня после окончания приема
- для перенесших COVID-19
30–120 дней
- после вакцинации от COVID-19
30 дней

Одна из самых частых причин отводов от донорства крови – это снижение гемоглобина



Во всем мире снижение гемоглобина диагностируется примерно у 25% населения

Гемоглобин (Hb) – это белок, который содержится в эритроцитах и обладает способностью связывать кислород и транспортировать его в ткани.

Нормальный уровень Hb:



120–140
г/л



130–170
г/л

Как предотвратить?

- регулярно проходить обследования и сдавать кровь на анализ
- соблюдать режим сна и отдыха
- поддерживать уровень физической активности
- своевременно выявлять и лечить хронические заболевания
- сбалансированно питаться

Снижают биодоступность железа:

- кальций (молочные продукты)
- фитаты (хлеб, бобовые)
- фосфаты (консервированные продукты, плавленый сыр, газированные напитки)
- белки молока и сои
- танин (чай, кофе, гранат, хурма)

Повышают биодоступность железа:

- аскорбиновая кислота (шиповник, болгарский перец, цветная капуста)
- медь (печень, арахис, гречка, крупы)
- фолиевая кислота (говяжья печень, печень трески, грецкие орехи)
- лимонная и яблочная кислота (цитрусовые, помидоры, перец)
- серосодержащие аминокислоты (мясо, рыба, морепродукты)

Хочешь стать ответственным донором?
Присоединяйся!

