Подробнее о донорстве можно почитать на сайте **службакровифмба66.рф**

Донором может быть любой здоровый человек в возрасте от 18 лет и весом более 50 кг.

**Абсолютные противопоказания от донорства:**  
- ВИЧ-инфекция  
- сифилис  
- вирусные гепатиты  
- туберкулез  
- болезни крови  
- онкологические болезни  
- другие серьёзные заболевания

**Временные противопоказания (самые распространенные):**  
- удаление зуба (120 дней)  
- лечебные и косметические процедуры с нарушением кожного покрова (татуировки, пирсинг, иглоукалывание и иное) (120 дней)  
- оперативные вмешательства, в том числе искусственное прерывание беременности  
- период беременности и лактации (1 год после родов, 3 месяца после окончания лактации)

- антибиотики (14 дней)

- прививки (30 дней)

**Натощак сдавать кровь нельзя!**

Соблюдение простых рекомендаций по режиму питания очень важно, так как если донор употребляет нежелательные продукты, то специалисты Службы крови не смогут провести качественное обследование крови.

Вот несколько правил для донорского рациона:  
**ЗА 2 ДНЯ ДО ПРОЦЕДУРЫ - ЛЕГКАЯ ДИЕТА**

**Можно:**

* отварное нежирное мясо
* овощи
* крупы на воде

**Исключите:**

* жирное / жареное / соленое / копченое
* молочное / масло
* колбасу / сосиски
* яйца
* авокадо / бананы / цитрусовые / свеклу
* соусы (кетчупы, майонез, сметана)
* семечки / орехи / халву
* алкоголь и энергетики

**С УТРА ПЕРЕД СДАЧЕЙ КРОВИ ОБЯЗАТЕЛЕН ЗАВТРАК**

Пример завтрака:

* каша на воде (без масла)
* морс / чай / компот
* сухарики / сушки
* яблоко

**ПИТАНИЕ ПОСЛЕ ДОНАЦИИ:**

После донации, для эффективного восстановления работы организма, необходимо употреблять белковую пищу: молоко, творог, сметану, сыр, мясо и морепродукты.

Также нужно добавить в рацион продукты растительного происхождения с высоким содержанием железа и растительного белка: гречка, чечевица, петрушка, шпинат, яблоки, гранаты, фасоль, горох, кукуруза.

Регулярным донорам тромбоцитов рекомендуем принимать кальцийсодержащие витамины, а так же продукты, богатые кальцием, такие как сыр, творог, яйца, рыба и кунжут.

Сразу после сдачи крови вы можете кушать, что душе угодно.

Донору выдается справка на 2 выходных и компенсация на питание 736 рублей наличными.