

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УДОСТОВЕРЕНИЕ

№ 63029

Зарубин
(фамилия)

Евгений
(имя)

Александрович
(отчество (при наличии))

награжден(а) нагрудным знаком
«ПОЧЕТНЫЙ ДОНОР РОССИИ»

Приказ № 631-г
от 25 октября 2026 г.
М.П.

Заместитель
Министра

(подпись)



Евгений Зарубин
Донорство крови и её
компонентов и что об этом
думает Зарубин из Подлесного

<https://litres.ru/74573534>

SelfPub; 2026

Аннотация

Донорство крови — это не просто медицинская процедура, а один из самых доступных актов милосердия: одна стандартная порция донорской крови (около 450 мл) способна спасти до трёх человек. Кровь нельзя синтезировать искусственно: её компоненты — эритроциты, плазму, тромбоциты — можно получить только от живого донора. Поэтому каждый человек, который приходит на станцию переливания, напрямую помогает системе здравоохранения быть готовой к экстренным ситуациям — от ДТП до сложных операций.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Евгений Зарубин Донорство крови и её компонентов и что об этом думает Зарубин из Подлесного

Глава

Донорство крови и её компонентов — это добровольная сдача крови или её составляющих частей (компонентов) для последующего переливания реципиенту (пациенту, которому нужна помощь) в лечебных целях, а также комплекс мероприятий по организации и обеспечению безопасности такой заготовки.

Что делать накануне донорства

Главная задача — помочь организму легко перенести кровопотерю и чтобы кровь после донации была качественной. Вот ключевые моменты:

Питание. Накануне и в день сдачи исключите жирное, жареное, острое, копчёное, колбасные изделия, мясные и рыбные продукты, яйца, масло (в том числе растительное), шо-

колад, орехи, финики, авокадо, свёклу и бананы. При этом натошак приходить не нужно — съешьте лёгкий завтрак. Пойдут сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральная вода, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты (кроме запрещённых).

Алкоголь. За 48 часов до процедуры от него нужно отказаться.

Лекарства. За 72 часа не принимайте препараты с аспирином или другими анальгетиками — они влияют на свёртываемость крови.

Сон и самочувствие. Обязательно выспитесь. Если накануне вы чувствуете недомогание (озноб, головокружение, головную боль, слабость) — отложите донацию, чтобы не рисковать.

Курение. За час до процедуры воздержитесь от курения.

Планирование. Не планируйте сдачу крови после ночного дежурства или бессонной ночи, а также прямо перед напряжённым периодом (экзамены, дедлайн, соревнования). Медики отмечают, что утром организм легче переносит кровопотерю, поэтому для первого раза лучше выбрать утренние часы.

Я подобрал для вас основные этапы, чтобы вы понимали, что вас ждёт, и чувствовали себя увереннее.

1.Регистрация. В регистратуре нужно предъявить документ, удостоверяющий личность (паспорт) и СНИЛС, и за-

полнить анкету. В ней вы рассказываете о своём здоровье и образе жизни. При первой донации вам присвоят уникальный номер в базе донорства.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.