**Что такое донорство?**

Слово “донорство” происходит от латинского слова donare, которое означает добровольный отказ здорового человека (донора) от своего органа (крови) в пользу больного, который в нем нуждается.

Donare (лат.) – подарок, пожертвование, благотворительность.
Донорство – это исключительная возможность подарить свою кровь незнакомому человеку, который в ней нуждается, и спасти его жизнь. Искусственной альтернативы продуктам крови на данный момент не существует.

Пожертвованная донорами кровь используется при сложных операциях или родах, кровотечениях, тяжелых травмах, ожогах и других заболеваниях. Кровь одного донора разделяется на компоненты и благодаря этому может спасти жизнь 4-5 пациентам.

И если вы хотите поделиться капелькой своей крови, Вы должны быть здоровы.

**Рекомендации донору как правильно питаться**

За несколько дней до кроводачи увеличить количество употребляемой жидкости.

За 48 часов исключить алкогольные напитки;

За день до сдачи крови или плазмы исключить из рациона следующие продукты: жирные сорта мяса, ветчину, масло, сметану, сливки, кетчуп, майонез, семечки, орехи, халву.

Необходимо употреблять: отварное мясо, отварной картофель и др. овощи, фрукты, каши на воде.

На ужин: блюда из отварных продуктов, ничего жареного. Позже 20:00 не есть.

В день дачи крови обязательно нужно позавтракать

Завтрак: чай с сахаром, сок, булочка, простое печенье, хлеб (без масла). До дачи крови нельзя курить.

За час до кроводачи воздержаться от курения.

Не планируйте дачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.

Правильно питайтесь: в рационе донора всегда должен присутствовать белок, от которого зависит уровень гемоглобина в крови. Продукты, содержащие белок – мясо, гречка, чечевица, фасоль и все бобовые, рыба и др.

Если Вы пришли кровь сдавать впервые, не нужно волноваться, Врач подберет для Вас абсолютно безопасную дозу сдаваемой крови. Ваш благожелательный настрой, отсутствие страха явятся залогом хорошего самочувствия после кроводачи.

Если Вы соблюдаете православный пост, в это время лучше воздержаться от сдачи крови.

Если вы никогда не сдавали кровь, необходимо предварительно сдать анализы, чтобы исключить заболевания, являющиеся противопоказанием к донорству.