

10 октября пройдет акция "День донора крови"

01.10.2015

10.10.2015 проводит акцию «День донора крови», которая пройдет в
ГБУЗ «Станция переливания крови ДЗ г.Москвы» по адресу: ул.Бакинская, д.31.
Часы приема доноров с 08.00 до 13.30.
При себе необходимо иметь паспорт.

КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ СТАНЦИИ ПЕРЕЛИВАНИЯ КРОВИ ДЗМ

115516 ул. Бакинская, д.31, (метро «Царицыно»)

Справочная: (495) 327-27-47

Регистратура: (495) 326-99-29, 327-27-47

Выездной отдел: (495) 326-39-08, 327-53-25

Схема проезда



Часы приема доноров: 8.00 – 13.30

Режим питания доноров крови (компонентов)

За 3-е суток: нельзя употреблять любые спиртные напитки, энергетики.

За сутки:

1) исключить: жирную, жареную, острую, содержащую холестерин пищу, молочные и кисломолочные продукты, сливочное масло, сыр, колбасы, сосиски, яйцо, соусы, майонез, бутерброды, сдобный хлеб, сдобное печенье, орехи, семечки, бананы, авокадо, чернику, цитрусовые (и соки из них), газированные напитки (в т.ч. сладкие), квас, шоколад (шоколадные конфеты).

2) можно: кашу геркулесовую, гречневую, пшеничную, рисовую, пшеничную на воде с солью без масла, крекер с отрубями, сушки простые, сухари, чай с сахаром, отварное нежирное мясо, рыбу, овощи (не красящие), картофель, гречку, рис, макароны без соуса (любого, в т.ч. майонез).

3) пить больше жидкости:

- чай черный, зеленый, ромашка, шиповник, липа,
- сок яблочный с сахаром, компот из сухофруктов.

Вечером накануне донации

1) ужин:

- отварные курица, индейка без кожи, говядина, рыба (семга, форель, окунь, скумбрия, хек, минтай);
- гарнир – отварные гречка, рис, макароны, овощи (кроме свеклы, моркови) на воде с солью, без масла;

2) пить больше жидкости:

- чай черный, зеленый, ромашка, шиповник, липа,
- сок яблочный с сахаром, компот из сухофруктов.

Утром в день донации:

1) не курить!;

2) обязателен завтрак:

- каша на воде без масла с солью – гречневая, геркулесовая, рисовая, сладкий чай, сухари, сушки, крекер с отрубями,

3) пить больше жидкости.

После донации:

1) не курить 3 часа,

2) исключить: алкоголь (целый день после донации),

3) можно: сладкий чай, вода (в т.ч. минеральная), шоколад, соки, морсы, гематоген, бутерброды, все продукты по желанию.

Адрес страницы: <http://nagorny.mos.ru/presscenter/news-regions/detail/2196398.html>

[Управа Нагорного района](#)