

NEXT #blood #FLUENCER

N-AVEM
SÂNGE



Episodul 6. Donarea de sânge și băuturile

Bine de știut pentru început

- Donarea de sânge este un gest minunat pe care îl poți face, iar pentru ca acesta să se petreacă în condiții optime și fără situații neprevăzute, este important să te hidratezi corespunzător, consumând **multe lichide**: apă, ceaiuri și sucuri naturale.
- Este foarte important să fii hidratat, pentru a evita leșinul și amețelile frecvente după donarea de sânge, provocate de scăderea tensiunii arteriale.
- De asemenea, **evită** să consumi băuturi cu cafeină, deoarece acestea vor elimina apa din organism. Evită și băuturile energizante și carbogazoase.

- Un alt lucru **interzis** este consumul de băuturi alcoolice, de orice tip ar fi acelea. Alcoolul poate influența negativ procesul de donare și poate provoca reacții adverse. De obicei, se recomandă evitarea consumului de alcool cu cel puțin 72 de ore înainte de donare.

Importanța apei

Aproximativ jumătate din sângele pe care îl donezi este alcătuit din apă. Aportul adecvat de apă înainte de donarea de sânge este esențial pentru a asigura un volum sanguin corespunzător. Dacă donatorul este bine hidratat, sângele este mai ușor de extras, ceea ce face întreaga **procedură mai ușoară și mai rapidă**.

n-avemsange.ro/nextBF

Hidratarea corespunzătoare poate **reduce riscul de reacții adverse** în timpul donării, cum ar fi amețeli, greață sau leșin. Consumul de apă ajută la menținerea tensiunii arteriale și a fluxului sanguin în parametri normali.

Refacerea rapidă: După donare, consumul de apă este important pentru a ajuta la refacerea volumului de sânge. Aportul adecvat de lichide ajută corpul să înlocuiască sângele pierdut mai rapid și să prevină posibilele efecte secundare, cum ar fi oboseala și slăbiciunea.

Alcoolul înainte de donare

Se sugerează evitarea consumului de alcool înainte de donarea de sânge din mai multe motive. Consumul de alcool înainte de donarea de sânge a fost asociat cu un **risc crescut de deshidratare**, ceea ce, la rândul său, crește probabilitatea de a simți leșin sau amețeală. Din acest motiv, prezența alcoolului în sânge constituie un criteriu de **excludere temporară** de la donare.

În plus, este posibil ca unele **teste de sânge**, spre exemplu transaminazele hepatice efectuate după donare să apară crescute, determinând excluderea temporară de la donarea de sânge, dacă donatorul a consumat alcool înainte.

Dacă intenționezi să donezi sânge, așteaptă cel puțin **72 de ore** de la ultimul consum de alcool.

Alcoolul după donare

Se recomandă **evitarea consumului de alcool în primele 24 ore** de la donarea, deoarece aceasta vine cu o serie de riscuri sau efecte adverse.

Consumul de alcool după donarea de sânge poate provoca deshidratare. Deshidratarea poate duce la amețeli, leșin și urină închisă la culoare. În plus, poate afecta și coagularea sângelui, ceea ce ar putea crește riscul de sângerare, pe lângă faptul că reduce tensiunea arterială.

După ce donezi sânge, te poți simți puțin mai slăbit(ă). Dacă mai

adaugi și consumul de alcoolul, ar putea fi și mai greu să faci alegeri sigure sau să reacționezi rapid în diverse situații.

Pe lângă faptul că previne anemia, așteptarea de 24 de ore permite organismului să înlocuiască volumul de plasmă sanguină. De asemenea, evitarea alcoolului permite organismului să se relaxeze și să refacă lichidele și electroliții pierduți.

- Imediat înaintea momentului donării se recomandă consumul a două cani de apă.
- Este interzis consumul de alcool cu minim 72 de ore înainte de donare.
- Se recomandă evitarea consumului de alcool în primele 24 ore de la donare, pentru a nu afecta procesul de recuperare după donare.

Te rugăm să reții

- Este foarte important să fii foarte bine hidratat înainte de donare, pentru a evita leșinul și amețelile, provocate de scăderea tensiunii arteriale.
- Pentru a accelera recuperarea după donarea de sânge, este esențial să ai grijă de corpul tău, consumând multe lichide: apă, sucuri de fructe și băuturi sportive, pentru a menține echilibrul de hidratare al corpului tău.
- Evită consumul de cofeină, de bauturi carbogazoase sau de alcool.