

Алкоголь та донорство

Одна з умов перед донацією крові — заборона вживати алкогольні напої за 48 годин.

Чому саме? Чи впливає алкоголь на якість крові?

Так і дуже. Якщо людина спробує прийти з вчорашнього похмілля та стати донором крові, це буде неможливо, тому що показники аналізу крові будуть недопустимі до процедури.

Просто пам'ятайте! Алкоголь унеможливорює надання точних показників аналізу крові та визначення стану організму людини перед донацією.

А ще:

1. Підвищується показник згортання крові. Це відбувається через те, що етанол розчиняє жирову оболонку еритроцитів, які склеюються між собою. Підвищене згортання говорить про наявність захворювання.
2. Падає рівень гемоглобіну в зв'язку з падінням рівня еритроцитів. Якщо випити спиртне напередодні, то рівень гемоглобіну впаде навіть у здорової людини. В такому випадку донор неpritомніє від втрати 0,5 літра крові.
3. Коли вживаємо алкоголь, в крові змінюється рівень глюкози, деяких мінералів, вітамінів, переносників жирів (ліпопротеїнів) і деяких ферментів.
4. Підвищується ризик утворення тромбів, так як кров згортається занадто швидко.

Після здачі крові важливо дотримуватися порад для відновлення, зокрема уникати алкогольних напоїв протягом щонайменше 12 годин.

Чому?

Алкоголь розширює судини, що призводить до того, що менша кількість крові доступна для циркуляції в мозку. Це може призвести до запаморочення та непритомності та мати довгострокову шкоду для вас.

Не вживайте алкоголь до та після донацій крові, це може призвести до проблем з рівнем гідратації та затягувати відновлення.

Як відомо, безпечної дози алкоголю не існує. Краще взагалі відмовитися від алкогольних напоїв та вести здоровий спосіб життя. Але, якщо не готові взагалі відмовитися, споживайте відповідально та знижуйте ризики шкоди для здоров'я.

Як? Вживайте більше чистої води, коли випиваєте алкогольні напої. А знаєте чому?

Алкоголь діє на ниркові каналці, і ті перестають вбирати воду та мінерали назад. Так ми втрачаємо більше рідини, ніж випили з напоєм. Тут і виникає зневоднення, а тим часом концентрація спирту в крові росте.

Дослідження показали, що люди погано розуміють сигнали тіла про спрагу, і п'ють забагато алкоголю, бо хочуть саме пити, а не напиться. Чергуйте келих і склянку із чистою водою. 90% симптомів похмілля є прямим наслідком зневоднення. Вода відіграє ключову роль у підтриманні нашого організму в здоровому стані, а це може виявитися проблематичним, якщо організм зневоднений.

Вода рятує від поганого настрою, зниження уваги й пам'яті, вона безпечніша ніж кава чи чай і її обов'язково треба пити з алкоголем.

Не забувайте, вода має значення для здоров'я нашого організму та наразі здоров'я тих хто потребує донорської крові.

Дивись відео про проєкт [«Крапля до Краплі»](#) та користуйся можливістю долучитись до благодійного донорського руху, споживаючи воду ["Природне Джерело"](#).

В рамках інформаційно-освітньої кампанії проєкту "Крапля до Краплі" пройдіть спеціальне [опитування](#) для визначення власних звичок та перевірки обізнаності щодо теми шкідливих звичок.

Джерело інформації

1. <http://bit.ly/3sGpEMP>
2. <https://bit.ly/3p0PcIH>

При використанні матеріалів сайту donor.ua посилання обов'язкове.