

اهدا پلاسما؛
هم به فکر بیماران باش،
هم به فکر خودت

اطلاعات تماس

مرکز اهدا پلاسما ویستاد رمان ملل

حجاب ۹۵، بلوار حجاب

مشهد - ایران

کد پستی ۹۱۸۷۱۳۸۱۳۰

۰۵۱-۳۶۲۰۷۴۰۵

info@Vdm-plasma.com

Vdm-plasma.com

مراقبت پس از اهدا

سلامت تو، تضمین امید دیگران





تغذیه و نوشیدنی بعد از اهدا

- ✓ در ۲۴ ساعت بعد از اهدا آب بیشتری بنوشید.
- ✓ غذاهای سبک و مغذی مصرف کنید.
- ✓ از مصرف الکل و نوشیدنی‌های کافئین‌دار پرهیز کنید.
- ✓ میوه‌ها و سبزیجات تازه انتخاب مناسبی هستند.
- ✓ وعده‌های غذایی منظم را فراموش نکنید.
- ✓ پروتئین کافی (گوشت سفید، حبوبات، لبنیات) مصرف کنید.



مراقبت‌های فوری پس از اهدا

- ✓ ۱۵ تا ۱ ساعت در مرکز استراحت کنید.
- ✓ میان‌وعده و نوشیدنی داده‌شده را کامل مصرف کنید.
- ✓ باند روی دست خود را تا چند ساعت نگه دارید.
- ✓ از دست‌آهدایی برای کار سنگین استفاده نکنید.
- ✓ در صورت احساس سرگیجه، به پرسنل اطلاع دهید.
- ✓ رانندگی طولانی یا فعالیت شدید را به تعویق بیندازید.



نکات ایمنی و پیگیری

- ✓ اگر احساس ضعف یا خستگی داشتید، استراحت کنید.
- ✓ ورزش سنگین تا ۲۴ ساعت انجام ندهید.
- ✓ در صورت خونریزی یا کبودی شدید به مرکز اطلاع دهید.
- ✓ نوبت بعدی اهدا را طبق توصیه مرکز برنامه‌ریزی کنید.
- ✓ در پرسش‌های پزشکی بعدی، سابقه اهدا را اعلام کنید.
- ✓ به بدن خود گوش دهید؛ احساس خستگی طبیعی است و زود برطرف می‌شود.