



چرا باید آماده شویم؟

- ✓ آمادگی، فرآیند اهدا را ساده تر می کند.
- ✓ زمان اهدا کوتاه تر و راحت تر می شود.
- ✓ احتمال بروز مشکلات کاهش می یابد.
- ✓ بدن شما آرامش و ایمنی بیشتری خواهد داشت.
- ✓ کیفیت پلاسما بالاتر و مطلوب تر خواهد بود.
- ✓ تجربه شما از اهدا لذت بخش تر خواهد شد.

آمادگی قبل از اهدا

پلاسما می دهی
زندگی می بخشی



اطلاعات تماس

مرکز اهدا پلاسما ویستادرمان ملل

مشهد - ایران

حجاب ۹۵، بلوار حجاب

کد پستی ۹۱۸۷۱۸۸۱۳۰

۰۵۱-۳۶۲۰۷۴۰۵

info@Vdm-plasma.com

Vdm-plasma.com

مدارک و نکات اداری

- ✓ کارت ملی یا مدرک شناسایی معتبر همراه داشته باشید.
- ✓ مصرف داروهای اخیر را حتماً به پزشک مرکز اطلاع دهید.
- ✓ صداقت در اعلام وضعیت سلامت، امنیت بیماران را تضمین می کند.
- ✓ کارکنان مرکز همراه شما هستند، سوالات خود را پرسید.

تغذیه قبل از اهدا

- ✓ یک وعده سبک ۲ تا ۳ ساعت قبل از اهدا میل کنید.
- ✓ غذاهای پرچرب و سرخ شده کیفیت پلاسما را کاهش می دهند. از مصرف فست فود و خوراکی های سنگین خودداری کنید.
- ✓ پرخوری یا ناشتا بودن هر دو مشکل ساز است.
- ✓ تعادل غذایی = اهدا راحت تر + کیفیت بالاتر پلاسما.



نوشیدن مایعات

- ✓ ۲۴ ساعت قبل از اهدا حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.
- ✓ ۱ تا ۲ لیوان آب پیش از ورود به مرکز میل کنید.
- ✓ مصرف زیاد کافئین (چای پررنگ، قهوه) توصیه نمی شود.
- ✓ مایعات کافی = جریان خون بهتر + تجربه راحت تر اهدا.

شرایط جسمی و استراحت

- ✓ خواب کافی (۷ تا ۸ ساعت) شب قبل ضروری است.
- ✓ لباس راحت و آستین بالا رفتنی بپوشید.
- ✓ استراحت ذهنی و جسمی کیفیت اهدا را بالا می برد.
- ✓ آماده بودن بدن = تجربه ای ایمن و آرام برای شما.