

Donoru diena Garkalnē

2017. gada 21.aprīlī no plkst. 10.00 līdz 13.00 Garkalnē, kultūras centrā "Bergī", Brīvības gatvē 455, norisināsies Donoru diena. Ziedot asinis tiek aicināti visu asinsgrupu donori.

Nem personu apliecinošu dokumentu (pasi vai ID karti), **bankas konta numuru** un izdari labu darbu!

Iesaistoties asinsdonoru kustībā, Tev ir iespēja palīdzēt nelaimē nonākušajiem, kam nepieciešamas asinis. Viena asins deva var izglābt ceļu satiksmes negadījumā cietušo, pacientu ar apdegumiem un palīdzēt vēža slimniekam.

Katrs asins un asins komponentu donors:

- gūst morālu gandarījumu,
- izziņu par asins testēšanas rezultātiem (pēc pieprasījuma),
- uz kodu komplektu;
- pēc asins ziedošanas saņem kompensāciju zaudētā asins apjoma atjaunošanai 4,27 *euro*. Kompensāciju donoriem izmaksā bezskaidras naudas pārskaitījuma formā uz donora norādīto kontu;
- izziņu par asins nodošanu, kuru, iesniedzot darba devējam, var saņemt apmaksātu brīvdienu;
- gada laikā (365 dienu ietvaros) ziedojot asinis trīs vai vairāk reizes, Tu saņem Donora privilēģiju karti, kas dod iespēju saņemt dažādas atlaides (vairāk informācijas atradīsi šeit: <https://www.vadc.lv/donoriem/privilegiju-karte>).

Tu vari ziedot asinis, ja:

- Esi 18 - 65 gadus jauns
- Sver ne mazāk par 50 kg
- Dienā pirms asins nodošanas neesi lietojis alkoholu
- Esi paēdis, izgulējies, atpūties, jūties labi
- Esi vesels un pēdējā laikā neesi slimojis
- Pirms tam esi lietojis veselīgu uzturu un daudz šķidruma
- Neesi nodevis asinis vismaz 9 nedēļas, un 12 mēnešu periodā to jau neesi darījis 4 reizes (attiecas uz sievietēm) vai 6 reizes (attiecas uz vīriešiem, turklāt pēc 6 reizes vīriešiem jāievēro 3 mēnešu pārtraukums).

Asins ziedošanas dienā:

- 3 – 4 stundas pirms procedūras iesaka vieglu ēdienreizi un papildu šķidruma uzņemšanu (jāizdzer apmēram četras glāzes ūdens vai sulas u.c.). Tukšā dūšā asinis ziedot nedrīkst!
- Vismaz 2-3 stundas pirms procedūras nedrīkst smēķēt, jo Tev būs labāka pašsajūta procedūras laikā un pēc tās, kā arī būs kvalitatīvāki asins komponenti. Smēķētājiem skābekļa līmenis asinīs samazinās par 15%. Tas atsaucas uz visu organisma vielmaiņu un asins kvalitāti.

24 stundas pirms asins ziedošanas nedrīkst ēst:

- Treknus, asus ēdienus (piemēram, treknu gaļu vai speķi, žāvētu gaļu vai desas, treknas zivis (lasi, siļķes u.c.), treknu sieru, kūkas, čipsus, krējuma saldējumu, ceptas sēnes, daudz riekstu, šokolādi, kakao, majonēzi utml.)
- Nedrīkst lietot alkoholiskos dzērienus.

Iepriekšējā dienā pirms asins ziedošanas iesaka ēst:

- Saknes, augļus, biezpienu, liesu sieru, biezputras, maizi, liesu gaļu un zivis, medu.
- Katru dienu jādzer ne mazāk par 1,5 - 2 l šķidruma, sevišķi svarīgi pirms un pēc asins vai asins komponentu nodošanas. Pietiekams uzņemtais šķidruma daudzums nodrošinās labāku pašsajūtu pēc procedūras.

Pēc asins ziedošanas:

- Sterilais pārsējs jātur uz rokas vismaz 2 – 3 stundas, lai nerastos zemādas asins izplūdums vai iekaisums, ko var izraisīt apkārtējā vidē esošie putekļi un mikroorganismi. Vēnas punkcijas vietu nedrīkst mērcēt un sasmērēt. Pārsēju nedrīkst atslābināt vai savilkt, ja nepieciešams jauns pārsējs, jālieto tīra marles saite.
- Jāatpūšas ne mazāk kā 15 minūtes.
- Divas stundas nav vēlams vadīt transportlīdzekli.
- Nenest somu uz rokas, no kuras tika ņemtas asinis.
- Nevajag strādāt smagu fizisku darbu, netrenēties, neskriet, nenest smagus priekšmetus, nepeldēties un nesauļoties.
- Vismaz 12 stundas pēc asins ziedošanas nedrīkst strādāt paaugstinātas bīstamības darbus: pārvadāt pasažierus, vadīt lidmašīnu, vilcienu, strādāt augstumā u.c.

Sīkāka informācija par asins ziedošanu www.donors.lv.