



Ludzas novads

1.februārī notiks asins donoru diena Kārsavā

Publicēts: 01.02.2023.

Sabiedrība

DONORU DIENA

Viena asins ziedošanas reize var izglābt dzīvību 3 cilvēkiem!

Kļūsti par asins donoru!

VALSTS ASINSDONORU CENTRS

1.februārī no plkst. 9.00 līdz 12.00, Valsts asinsdonoru centrs (VADC) rīko asins donoru dienu Kārsavas Kultūras namā, Kārsavā, Vienības iela 49C. Iesaistoties asinsdonoru kustībā, ikvienam ir iespēja palīdzēt nelaimē nonākušajiem, kam nepieciešamas asinis. Viena ziedotā asins deva var palīdzēt pat trīs cilvēkiem. Izdari labu darbu, atnāc un atbalsti!

VADC atgādina, ka par asins donoru var kļūt personas vecumā no 18 līdz 65 gadiem. Ķermeņa svaram ir jābūt virs 50 kg. Asins nodošana nav vēlama pēc nakts maiņas, saspringta darba vai emocionāla pārdzīvojuma. Izsmelšāku informāciju par asins ziedošanu var uzzināt, zvanot pa bezmaksas informatīvo tālruni 8000 0003 un mājas lapā www.donors.lv.

Katrs asins un asins komponentu donors:

gūst morālu gandarījumu;

izziņu par asins testēšanas rezultātiem (pēc pieprasījuma);

uzkodu komplektu;

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>).

!!! Ziedojot asinis nepieciešami: pase, eID karte vai jebkurš cits personas apliecināošs dokuments, pēc kura var identificēt donoru un

kurš satur sekojošu informāciju – vārds, uzvārds, personas kods, foto.

Tu vari ziedot asinis, ja:

esi 18 – 65 gadus vecs;

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);

vairāk informācijas: <https://www.vadc.lv/donoriem/vai-vari-ziedot>

Asins ziedošanas dienā:

3 – 4 stundas pirms procedūras iesaka vieglu ēdienreizi un papildu šķidruma uzņemšanu (jāizdzer apmēram četras glāzes ūdens vai sulu 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 jādzēr ne mazāk par 1,5 – 2 l šķidruma, sevišķi svarīgi pirms un pēc asins vai asins komponentu nodošanas.

Sīkāka informācija par asins ziedošanu www.donors.lv vai VADC sociālajos tīkos: [Facebook](#), [Twitter](#) un [Instagram](#).

Aktuālā informācija par izbraukumiem un ziedošanas vietām ir pieejama [šeit!](#)

<https://www.ludzasnovads.lv/lv/jaunums/1februari-notiks-asins-donoru-diena-karsava>