



Preiļu
novads

14. jūnijs - Pasaules asinsdonoru diena

Publicēts: 14.06.2023.

[Veselība](#)



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS

Ik gadu 14. jūnijā tiek atzīmēta Starptautiskā asinsdonoru diena, veicinot sabiedrības izpratni par jautājumiem, kas saistīti ar asins ziedošanas nozīmīgumu. Tās mērķis ir veicināt globālu izpratni par asins ieguves nepieciešamību pārļiešanai un par brīvprātīgu, bezatlīdzības asinsdonoru būtisko ieguldījumu valsts veselības aprūpes sistēmā.

Drošas asinis un to pārļiešana ir ļoti svarīgs veselības aprūpes un sabiedrības veselības faktors. Donoru asinis katru dienu glābj miljoniem dzīvību un uzlabo dažādu pacientu veselības stāvokli un dzīves kvalitāti. Nepieciešamība pēc asinīm ir vispārēja, bet tās nav pieejamas visiem, kam tās būtu nepieciešamas.

Kļūt par asins donoru ir nozīmīgi, jo asinis ir ļoti nepieciešamas, piemēram, pacientiem operāciju laikā. Asins vēža slimniekiem ir nepieciešamas no 1 līdz 3 donoru asins devām dienā, bet reizi trijos mēnešos asins plazmas pārļiešana ir nepieciešama arī kādam jaundzimušajam.

Ne tikai pacienti gūst labumu no šī procesa, bet arī pats asins donors, jo asins donori mazāk slimo ar akūtām un hroniskām slimībām, asins ziedošana raisa pozitīvas izjūtas, jo esi palīdzējis kādam grūtā brīdī. Tāpat asins ziedošana ir lieliska iespēja uzņemt savu pulsu, asinsspiedienu un hemoglobīna līmeni, stimulēt asinsrades sistēmu, atjaunojot asins sastāvu. Kļūstot par asinsdonoru, ir iespēja saņemt arī apmaksātu atpūtas dienu.

Pirms asinis tiek ziedotas, ir nepieciešams noskaidrot, vai asins donors atbilst dažādiem nosacījumiem, piemēram, vai ievēro grupā no 18 līdz 65 gadiem, sver ne mazāk kā 50 kg. Svarīgi, lai dienā pirms asins ziedošanas donors nav lietojis alkoholu, kā arī pēdējā laikā nav slimojis un jūtas vesels. Tāpat donoram ir svarīgi pirms asins ziedošanas uzņemt sabalansētu uzturu, lietot daudz šķidruma, kā arī kvalitatīvi izgulēties.

Vairāk informācijas pieejams [ŠEIT](#).



Autors: Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls

<https://www.preili.lv/lv/jaunums/14-junijs-pasaules-asinsdonoru-diena>