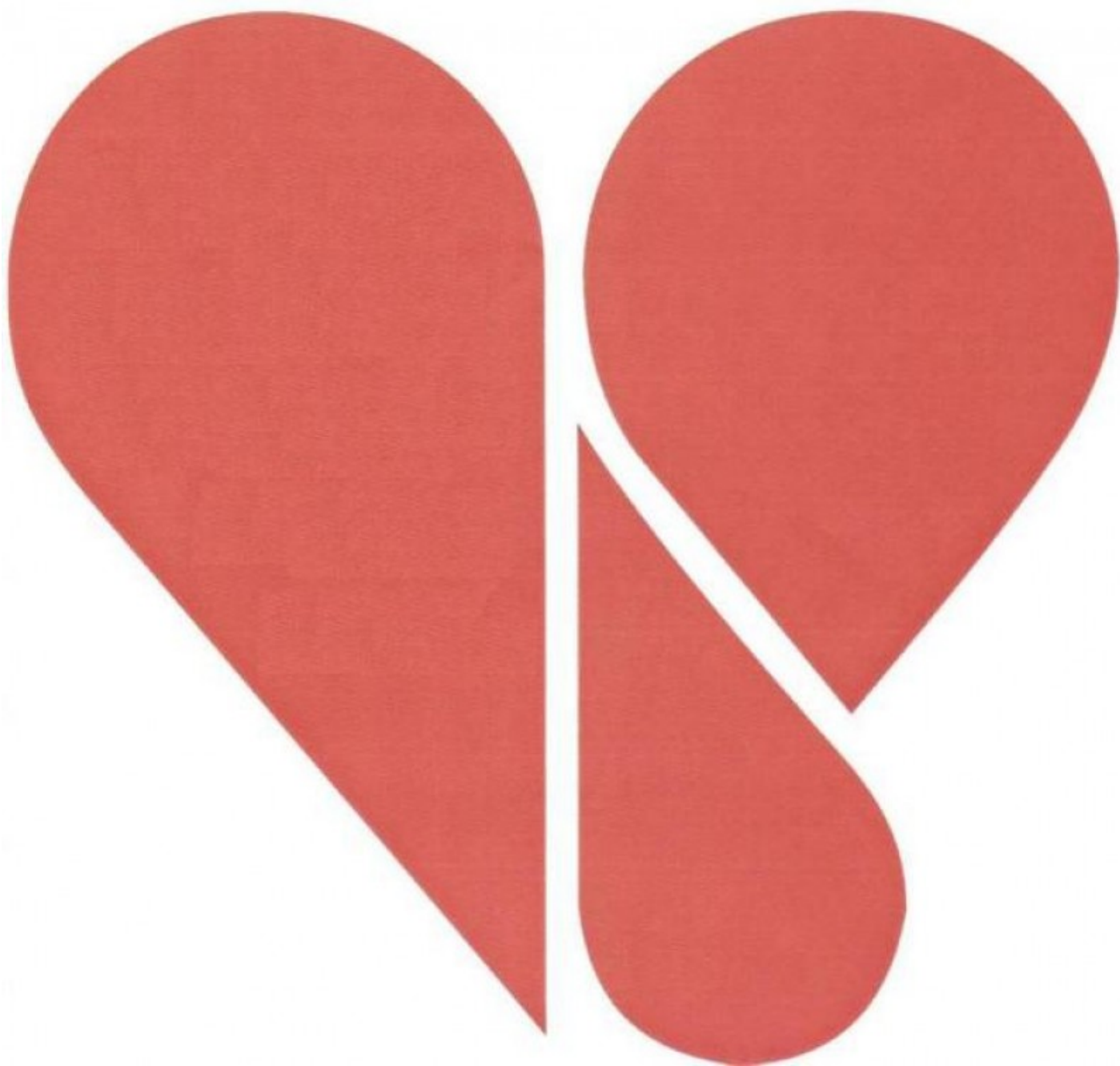


Valsts asinsdonoru centrs rīko izbraukumu uz Cēsīm



Donoru diena norisināsies 25.11.2013. datumā Cēsu Pieaugušo izglītības centra telpās no plkst. 10.00 līdz 13.00, Raunas ielā 4, Cēsu novadā. **Donoru diena norisināsies 25.11.2013. datumā Cēsu Pieaugušo izglītības centra telpās no plkst. 10.00 līdz 13.00, Raunas ielā 4, Cēsu novadā.**

Valsts asinsdonoru centra (VADC) medicīnas darbinieki aicina donorus ziedot asinis, jo ārstniecības iestāžu pieprasījums pēc asins komponentiem ir salīdzinoši liels. Lai apmierinātu slimnīcu vajadzības, ir nepieciešama donoru atsaucība.

VADC lūdz donoriem pirms asins ziedošanas pievērst uzmanību saviem ēšanas paradumiem, kas ir ļoti svarīgi, lai asinis nebūtu hlozas (treknas) un varētu tikt

izmantotas smagi slimu pacientu ārstēšanai. Vismaz iepriekšējā dienā un dienā, kad ziedo asinis ir jāēd bez pārmērībām. Nedrīkst uzturā lietot treknus un neveselīgus produktus! No ēdienreizes līdz asins ziedošanai ir jāpauz vismaz trīs stundām. Pirms asins ziedošanas 24 stundu laikā jāuzņem daudz šķidruma: ūdeni, nesaldinātas augļu un dārzeņu sulas. Nedrīkst lietot enerģijas un alkoholiskos dzērienus. Ēdot veselīgi, asinīs ievērojami mazinās hlozes varbūtība, kas sekmē arī paša donora veselības stāvokļa uzlabošanu.

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