

Ieteikumi pirms un pēc ziedošanas

Publicēts: 05.11.2020.

Pirms katras asins vai asins komponentu ziedošanas reizes, aicinām rūpīgi izvērtēt savas spējas palīdzēt kādam atveseļoties vai izglābt dzīvību. Tas ietver ne vien drošas donora ikdienas gaitas, bet arī pārdomātu ēšanas režīmu, lai donora ziedotās asinis nebūtu hilozas jeb treknas.

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 jādzer ne mazāk par 1,5 - 2 l šķidruma, sevišķi svarīgi pirms un pēc asins vai asins komponentu nodošanas. Pietiekams uzņemtā šķidruma daudzums nodrošinās labāku pašsajūtu pēc procedūras.

Donoram, kurš ir lietojis treknu ēdienu, asins šķidrā daļa - plazma - ir hiloza (taukaina), tādēļ nav iespējams veikt analīzes un asinis nav derīgas pārlišanai.

Ja donora asinīs atkārtoti tiek konstatēta hiloze, nosaka turpmāku atteikumu asins/asins komponenta nodošanai.

Donoriem ēdienkartē vēlams iekļaut produktus ar lielāku dzelzs saturu (dzelzs ir hemoglobīna, kas asinīs pārnēs skābekli, sastāvā).



Ieteicamie dzelzi saturoši produkti:

No dzīvnieku valsts - liesa liellopu, cūkas, jēra, teļa gaļa, aknas, vistas un tītara gaļa.

Zivis, vēžveidīgie - sardīnes, tuncis, garneles, omāri, u.c.

Dārzeni - bietes, salāti, burkāni, spināti, selerijas, ķirbji, sparģeļi, brokoļi.

Augļi - citroni, granātāboli, āboli un arī žāvēti augļi (aprikozes, plūmes, rozīnes, u.c.).

Pākšaugi – visa veida pupiņas, zirņi, lēcas.



Pēc asins ziedošanas:

Sterilo pārsēju 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 tīru marles saiti.

Jāatpūšas ne mazāk kā 15 minūtes.

Divas stundas nav vēlams vadīt transporta līdzekli.

Nenest somu uz rokas, no kuras tika ņemtas asinis.

Nevajag strādāt smagu fizisku darbu, trenēties, skriet, nest smagus priekšmetus, peldēties un sauļoties.

Vismaz 12 stundas pēc asins ziedošanas nedrīkst strādāt paaugstinātas bīstamības darbus: pārvadāt pasažierus, vadīt lidmašīnu, vilcienu, strādāt augstumā u.c.

[Informācija atjaunota 09.02.2021.]

<https://www.vadc.gov.lv/lv/ieteikumi-pirms-un-pec-ziedosanas>