

## Pildīsim savu pienākumu, kļūstot par asinsdonoru!

### Kas jāzina, pirms esat nolēmis nākt uz asinsdonoru centru ?

- Jābūt veselam, 18-65 gadu jaunam.
  - Svaram jābūt ne mazākam kā 50 kg.
  - Pirms asins došanas jāatpūšas.
  - Asins došana nav vēlama pēc nakts maiņas, saspringta darba, liela emocionāla pārdzīvojuma.
  - Vēlams lietot veselīgu uzturu, daudz šķidruma; nedrīkst lietot trekņus ēdienus asins došanas dienā, kā arī dienu iepriekš.
  - Nedrīkst lietot **alkoholu**, pirms procedūras **nesmēķēt**.
  - Neēdis cilvēks asinis nedrīkst nodot.
  - Neaizmirstiet personas apliecināšanu dokumentu ar fotogrāfiju.
- Dienā pirms asins vai komponentu nodošanas Jums jāievēro diētas ierobežojumi, lai Jūsu **plazma nebūtu hiloza (trekna)**.



Plazmaferēzes procedūras dienā **obligātas** vieglas brokastis.

### ***1-2 dienas pirms asins nodošanas DRĪKST ĒST UN DZERT :***

Visas saknes, augļus, biezpienu, liesu sieru, cīsiņus, biezputras, maizi, liesu gaļu un zivis, medu, sulas, kompotus, ķīselus, tēju, kafiju, minerālūdeni.

### ***NEDRĪKST ĒST UN DZERT :***

Neko ceptu, piparotu, treknu (vistas, siļķes, lasi, desas, sieru, speķi), olas, sēnes, kūkas, saldējumu, riekstus, šokolādi, kakao, buljonu, jebkuru alkoholu (arī alu), medikamentus, tai skaitā aspirīnu.

***Lūdzu ievērojiet šos noteikumus, lai slimnieks saņemtu pilnvērtīgus donora asins komponentus !***

Sīkāka informācija

**Valsts asinsdonoru centrā**

**Sēlpils ielā 6, Rīga** vai pa

**tālr.: 7 471472**

**Darba laiks:** darba dienās no plkst. 8.00 - 17.00  
sestdienās no plkst. 10.00 - 14.00