

Asins donoru kustība – palīdzēt ir viegli



Jana Skrivļa-Čevere

Novembra beigās Valsts Asinsdonoru centrs (VADC) izsūtīja medijiem preses relīzi par centra aktualitātēm, akcentējot, ka Latvijā asinis ziedo vien 4 % iedzīvotāju un aicinot sabiedrību atsaukties. Lai arī šis skaitlis šķiet visai niecīgs, tomēr jāuzsver, ka pēdējos gados donoru skaits ir palielinājies, tiesa, diemžēl arī pieprasījums pēc asinīm pieaug.

Latvijā periodiski pastāv kritiska situācija ar donoru asinīm, bieži vien krājumos iztrūkst viena vai vairākas asinsgrupas, kas apdraud ne tikai tos, kuriem asinis nepieciešamas nekavējoties –negadījumos cietušos, grūtnieces dzemdību laikā u. c., kur šobrīd tiek izmantota lielākā daļa donoru asiņu, – bet arī cilvēkus, kuriem asins pārliešana ikdienā ir svarīga plānveida operāciju, hronisku saslimšanu vai onkoloģijas ārstēšanas gadījumā.

Kā ik gadu, decembris un janvāris tiek gaidīts ar īpašām bažām, jo svētku un pēcsvētku laikā donoru aktivitāte bieži samazinās, to ietekmē arī garas brīvdienas (arī Lieldienu, Līgo vai novembra svētku), un krājumu nepietiekamība mēdz apgrūtināt darbu, jo asins pieprasījums no slimnīcām ir neparedzams – nekad nevar zināt, cik pacientu slimnīcā nonāks pēc negadījumiem vai cik asins vajadzēs operācijas laikā.

Lai arī ap Ziemassvētku laiku, kad cilvēki īpaši pievēršas labu darbu darīšanai, ir vērojams donoru skaita pieaugums, tas, ņemot vērā asins «derīguma termiņu», nenodrošina nepieciešamo asins apjomu visiem klusajiem mēnešiem. Reti kurš zina, ka ziedotās asinis ir derīgas tikai relatīvi īsu laika posmu.

Skābekļa apmaiņu nodrošinošie eritrocīti ir izmantojami 35 dienas pēc nodošanas, savukārt trombocīti, kas atbild par asins recēšanu, – vien septiņas dienas.

Par VADC darbību Latgalē pastāstīja un uz citiem jautājumiem atbildes sniedza Rēzeknē esošā Valsts asinsdonoru centra Latgales filiāles ārsta palīdzē MARINA FILIPOVA.

Vai esat novērojuši periodus, kuros asinis tiek nodotas izteikti mazāk vai vairāk?

– Jā, ir novērojami periodi ar izteiktām svārstībām asins nodošanas aktivitātē. Pēc lieliem svētkiem, piemēram, Ziemassvētkiem vai Līgo, parasti vērojams donoru aktivitātes samazinājums. Savukārt donoru aktivitāte palielinās brīžos, kad plašsaziņas līdzekļos tiek publicēta informācija par nepieciešamo palīdzību, kā arī tad, kad donori seko aktuālajai situācijai oficiālajos kanālos – Facebook, VADC mājaslapā – sadaļā par asins krājumiem.

Kā, jūsuprāt, būtu iespējams aktivizēt donoru kustību, kā panākt to, lai krājumu nodrošināšana būtu paredzamāka?

– Ieviešot regulārus atgādinājumus donoriem, kā arī izveidojot donoru kalendārus. Tas ļautu donoriem skaidri zināt, kad viņi var atkārtoti nodot asinis. Bez šādiem atgādinājumiem daļa aizmirst par nākamo nodošanas reizi, jo ne visi aktīvi seko līdzi tam, kad pēdējo reizi ir ziedojuši asinis. Šāda pieeja veicinātu lielāku iesaisti un palīdzētu padarīt asins krājumu nodrošināšanu paredzamāku.

Kāda kopumā ir situācija Latgalē – donoru aktivitāte ir līdzīga, vai augstāka/ zemāka nekā pārējā Latvijā?

– Latgalē iedzīvotāju īpatsvars kopumā ir mazāks nekā citos Latvijas reģionos, taču, neskatoties uz to, donoru aktivitāte ir ļoti laba. Latgales donori uzrāda augstus iesaistes rādītājus, kas liecina par sabiedrības atsaucību un atbildību – paldies jums katram un ikvienam!

Cik bieži tiek organizēti VADC izbraukumi, cik plaša teritorija tiek aptverta un kāda ir aktivitāte?

– VADC Latgales filiāles izbraukumi tiek organizēti vidēji 4–5 reizes nedēļā, atkarībā no izbraukumu grafika,

Lai nodrošinātu stabilas asins rezerves, ir būtiski, lai donori iesaistītos regulāri, nevis tikai periodiski. Līdz ar to būtu jāmeklē ilgtermiņa risinājumi, piemēram, ieviešot pacientu asins pārvaldības prakses, kas jau šobrīd aktīvi tiek pielietotas visā Eiropā. Pārdomāta asins resursu izmantošana un pacientu asins aprūpes pārvaldība jeb «Patient Blood Management» kļūst par arvien izplatītāku pieeju daudzās Eiropas valstīs. Tās galvenais mērķis ir uzlabot hronisku slimību ārstēšanu un panākt, lai donoru asinis būtu pieejamas galvenokārt akūtiem un neatliekamām gadījumiem. Šajā procesā iesaistās dažādu nozaru speciālisti – hematologi, veselības aprūpes profesionāļi, pacientu organizācijas, ekonomisti un slimnīcu vadības pārstāvji, lai sadarbojoties censtos nodrošināt ilgtspējīgus risinājumus, izmantojot dažādas metodes, piemēram, paša pacienta asins sagatavošanu plānveida operācijām, medikamentu pielāgošanu pirms operācijas (ja noteiktas zāles veicina pastiprinātu asiņošanu), kā arī medikamentozu terapiju pacientiem ar regulārām asins pārliešanām. Šādu principu ieviešana arī Latvijā ilgtermiņā varētu palīdzēt mazināt pastāvošo asins deficītu, uzsver VADC direktore Egita Pole.

Kā Tu vari ziedot?

VADC mājaslapā www.vadc.lv lasāms, ka asinis var ziedot izbraukumos un pastāvīgajās asins ziedošanas vietās, kas Latgalē ir divas:

❖ **Daugavpils reģionālā slimnīca (Viestura iela 5, Daugavpils, tālr. 65405323); donorus pieņem no pirmdienas līdz ceturtdienai no plkst. 8.00 līdz 10.00;**

❖ **Latgales filiāle (18. novembra iela 41, Rēzekne (SIA «Rēzeknes slimnīca» telpās, 4. stāvā), ieeja no poliklīnikas puses, ierodoties zvanīt uz tālr. 28662590); donorus pieņem pirmdien, trešdien un ceturtdien no plkst. 8.00 līdz 16.00, otrdien no plkst. 10.00 līdz 18.00, piektdien no plkst. 8.00 līdz 15.00.**

Lai ziedotu asinis, jāuzrāda derīga pase, eID karte vai jebkurš cits personu apliecinošs dokuments, kurā ir personas kods, vārds, uzvārds un foto. Tāpat jānorāda bankas konta numurs.

Ja ir zināma sava asins grupa, pirms pieteikšanās un došanās uz asins ziedošanas vietu, VADC mājaslapas sadaļā «Asins krājums» var noskaidrot, cik lieli ir katras asins grupas un rēzus krājumi.

Katru reizi donors ziedo 450 ml asiņu (vēl papildu ~30 ml asins paraugiem – izmeklēšanai). Veselam cilvēkam šāds asins zudums nav kaitīgs. Asinis noņem tikai no elkoņa locītavas vēnas, ko pirms procedūras pārbauda, – ja ir svaigi dūrieni vienā vai citi ādas bojājumi vēnas punkcijas vietā, asinis ziedot nedrīkst. Procedūra ilgst ~10 minūtes.

Pēc asins ziedošanas lielākā daļa donoru jūtas labi, bet retos gadījumos iespējams vājums, karstums, var būt īslaicīgs samaņas zudums, dūriena vietā var būt asins izplūdums, apsārtums vai sāpes. Procedūru uzrauga ārstniecības personas, kas var sniegt medicīnisko palīdzību.

aptverot ne tikai Latgales reģionu, bet arī citas teritorijas – izbraukumi regulāri notiek Madonā, Gulbenē, Alūksnē, Jēkabpilī un apkārtējos reģionos. Donoru aktivitāte izbraukumā laikā, jāsaka, kopumā ir laba un stabila.

Kā varētu iedrošināt tos, kuri šaubās vai baidās nodot asinis?

– Vislabākais veids, noteikti ir, sniedzot skaidru un uzticamu informāciju par drošību un procesu. Visi mūsu darbinieki ir augsti kvalificēti savas jomas profesionāļi, un asins nodošanā tiek izmantoti tikai vienreizlietojami materiāli. Regulāri tiek veiktas kvalitātes un kontroles pārbaudes, lai nodrošinātu maksimālu drošību. Turklāt, ziedojot vien aptuveni 15 minūtes sava laika, iespējams palīdzēt pat trim cilvēkiem – tas ir liels ieguldījums sabiedrībai. Nekad nevar zināt, kam, iespējams, jau rīt varētu būt nepieciešamas tavas asinis, un palīdzība ir vajadzīga katru dienu.

Un noslēgumā – jūsu vēlējums svētkos.

– Novēlam siltus, priecīgus un produktīvus, bet pats galvenais – drošus svētkus. Kopā mēs varam padarīt pasauli labāku un palīdzēt daudziem cilvēkiem.

* * *

Preiliete INESE MATISĀNE regulāri iesaistās asins donoru kustībā, tāpēc lūdzu viņu padalīties ar savu pieredzi.

Inese: «Asini pēdējos gados nododu diezgan regulāri, kopumā esmu nodevusi jau 17 reizes. Par donoru kļuvu pēc viena gadījuma, kad manai mammai operācijas laikā bija nepieciešamas asinis. Ārstējošais ārsts lūdzu man nodot asinis, bet es tā uzreiz to nespēju izdarīt, vairāk gan emocionālā ziņā – bija bail. Toreiz asinis tā arī nodedu, bet visu laiku mocījās pārmetumos, ka nespēju palīdzēt. Pēc pāris gadiem tomēr pieņēmumu lēmumu, ka gribu to darīt. Pirmajā reizē arī diezgan baidījās, domāju, kā jutīšos pēc asins nodošanas. Gribu iedrošināt, ka šajā procesā līdzās ir ļoti izpalīdzīgas medmāsiņas, viņas visu pa-

Jebkurā brīdī iespējams atteikties vai pārtraukt asins ziedošanu, kā arī saņemt atbildes uz visiem ar to saistītajiem jautājumiem.

Asins nodošanas laikā nevar inficēties ar HIV, vīrusu hepatītiem, sifilisu un citām transmisīvām slimībām, jo tiek izmantoti vienreiz lietojami materiāli: plastiskie maiši asins sagatavošanai, sistēmas, vienreizējās lietošanas adatas, laboratorijas instrumenti asins grupas un hemoglobīna noteikšanai, donoru elkoņu locītavu ādas apstrādei un apsaitēšanai.

Ja pēc asins ziedošanas rodas izmaiņas veselības stāvoklī, kas saistītas ar asins ziedošanu, jāinformē VADC ārstniecības personas pa bezmaksas tālr. 80000003 (no pirmdienas līdz piektdienai no plkst. 8.30 līdz 17.00). Jāziņo arī tad, ja ir aizdomas, ka ziedotās asinis nav drošas un var kaitēt pacienta veselībai.

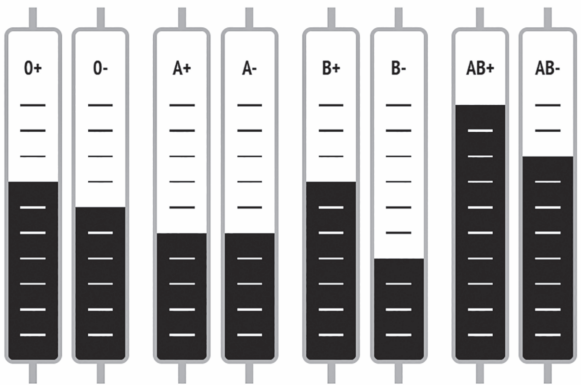
NODERĪGI!

❗ **Valsts asinsdonoru centra mājaslapā atrodama aktuālā informācija par tuvākajiem izbraukumiem: <https://www.vadc.lv/donoriem/izbraukumi-un-ziedosanas-vietas>**

❗ **Saskaņā ar Darba likumu, donoram pēc asins ziedošanas nākamajā dienā pienākas apmaksāta atpūtas diena, un, vienojoties ar darba devēju, to var piešķirt citā laikā, piemēram, pievienot ikgadējam atvaļinājumam. Darba devējs parasti apmaksā līdz piecām šādām dienām kalendārajā gadā.**

❗ **Donori, kuri gada laikā (365 dienu ietvaros) asinis ziedo trīs vai vairāk reizes, vai ziedo asins komponentus sešas un vairāk reizes, bez maksas saņem Donora privilēģiju karti, kas dod iespēju saņemt dažādas atlaides.**

Asins krājums



Atjaunots: 17.12.2025

Te var redzēt aktuālos datus par to, cik (ne)pieņemamā daudzumā ir katras grupas un rēzus asinis:

<https://www.vadc.lv/donoriem/asins-krajums>

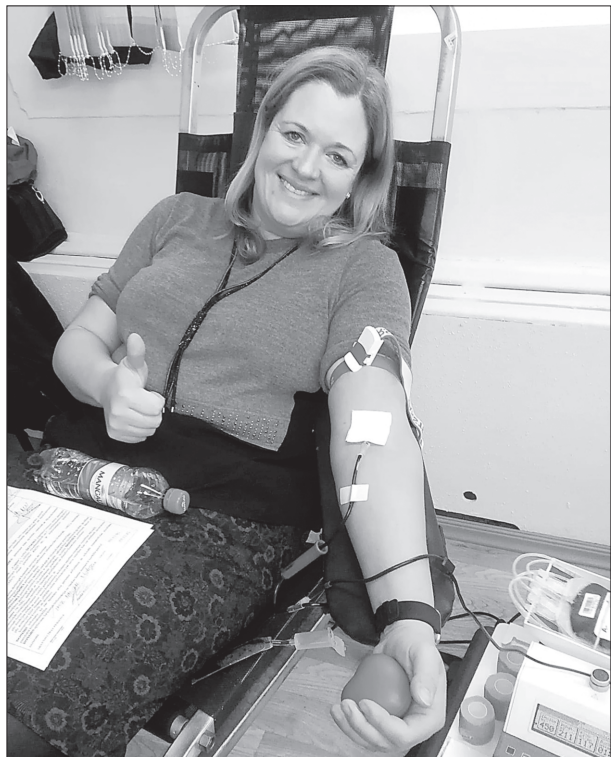


Foto no Ineses Matišānes personīgā arhīva

skaidro, atbild uz jautājumiem, pat pajoko. Pēc asins nodošanas arī pati jūtos daudz labāk gan fiziski, gan emocionāli.

Būšana donoram ir pavisam neliels, bet ļoti būtisks atbalsts – jūsu ziedotās asinis kādam līdzcilvēkam var izglābt dzīvību, palīdzēt atveseļoties.

Palīdzēt ir viegli!►❖

«Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem». «Par projekta raksta «Asins donoru kustība – palīdzēt ir viegli» saturu atbild SIA «Vietējā»».

MAF
Mediju atbalsta fonds