

bunları bilmək vacibdir!

Yadda saxla! Qanvermədən sonra bir qədər istirahət etmək, çay içmək və günün sonuna kimi fiziki gərginlikdən çəkinmək lazımdır. Avtomobil idarə edilməsinə məhdudiyyət qoyulmur.

Qan verməklə insan başqalarının həyatını xilas etməyə kömək edir. Bu, onun mənəviyyatını daha yüksək pilləyə qaldırır.

Müntəzəm donorluq – sağlamlığın vəziyyətini daim nəzarətdə saxlamaqdır.

Öz qanını verməklə, sən tamamilə tanımadığın insanların həyatını xilas edə bilərsən. Bu, doğma və yaxınlarının həyatı, hətta öz həyatın da ola bilər!



**Donor olmaq üçün
ZƏNG ET: (012) 907**

Buket Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 13 dekabr 2010-cu il tarixli 233 nömrəli qərarı ilə təsdiq edilmiş "2011-2015-ci illər üçün qanın, qan komponentlərinin donorluğu və qan xidmətinin inkişafına dair Tədbirlər Proqramı"nın icrası üzrə Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin Tədbirlər Planının 1.2-ci bəndinə uyğun olaraq İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.



Bakı, AZ1122, H. Zərdabi küç., 96
Tel: 431-60-88, Faks: 430-52-85
office@isim.az www.isim.az

**Kim QAN
DONORU
ola bilər?**

Qan donorluğu – şərəfli əməl olub, öz qanını vermək deməkdir. Donorlardan götürülən qanın komponentləri, onlardan hazırlanmış preparatlar cərrahi əməliyyatlarda və avtomobil qəzasına düşmüş insanlar, doğuş zamanı qadınlar, talassemiya və hemofiliya xəstələri və s. üçün istifadə olunur.

Yaşı 18-65 olan, boyu 150 sm-dən, çəkisi isə 50 kq-dan az olmayan hər bir şəxs tibbi müayinədən keçdikdən sonra donor ola bilər.

Çoxsaylı tədqiqatlarla sübut olunub ki, 400-450 ml qan və ya 500 ml plazma götürmək sağlam insanın səhhətinə və əmək qabiliyyətinə mənfi təsir etmir. Əksinə, təkrar qanvermə qanda şəkərin, zərərli lipoproteinin, qan təzyiqinin, ürək döyüntüsünün azalmasına kömək edir, ürək xəstəlikləri riskini azaldır.

Qanvermədən əvvəl:

- çoxlu maye (su, meyvə şirəsi və s.) qəbul etmək məsləhətdir. Kofein tərkibli mayelərdən (çay, qəhvə) istifadə etmək lazım deyil
- yağlı yeməklərdən çəkinmək məsləhət görülür
- aspirin və ağrıkəsici dərmanlar qəbul etmək olmaz
- siqaret çəkməmək məsləhət görülür
- üç saat əvvəl qida qəbul etmək məsləhətdir
- tibbi müayinə zamanı arterial təzyiq və nəbz ölçülməli, qan qrupu və hemoqlobinin səviyyəsini bilmək üçün qan götürülməli, hepatit B, C və malyariyaya görə müayinə və analizlər aparılmalıdır.

Səhhətinlə əlaqədar şübhən olarsa, tibbi müayinədən keçərkən həkimi bu barədə məlumatlandır.

