

## **KUTSATU BIZIA, EMAN EZAZU ODOLA !**

Ekainaren 14an Munduko Osasun Erankundeak 58. asanbladan ezarritako Odol Emailearen Eguna ospatzen da. Egun honek gizarteari odola ematearen garrantzia ezagutarazteko aukera emateaz gain, odol emaleak protagonista bilakatu eta euren egitasmoa eskertzen du.

Azken boladan, odol emale gehiago batu dira ekintza bolondres eta altruista honetara. Egoera horrek, alde batetik, gizartearen borondate ona eta bestetik, osasun arloko herriaren heziketa prozesuaren aurrerapen egokia adierazten du. Azken hori, Nafarroako Odol Emaileen Elkarteak (ADONA) zein Nafarroako Osasun Zerbitzuak maila ezberdinetan helarazitako arreta eta lanari esker lortu da, besteak beste.

Dena den, ezin gara erlaxatu. Izan ere, egun, ADONA Rh negatibodun odol emaleei deia luzatzen ari zaie odola eman dezaten. Honela, emaleen odol erreserbak maila egokia berreskuratzeko helburua lortuko dute, azken egunetan eskariak gora egin du-eta.

Odola emateko oinarrizko baldintzak zerrendatzen dira jarraian:

- Osasun egoera egokia izatea.
- 18-65 urte bitarteko adina.
- 50 kilotik gorako pisua.
- Tentsio arteriala eta pulsu egokia.
- Hemoglobina balio egokiak.
- Odola eman aurreko bost egunetan azido azetilsaliziliko (aspirina) eta hanturaren kontrako sendagairik ahorratu ez izatea (aferesi kasuetarako bakarrik).
- Odol ematea egin aurreko egunetan gantz askoko elikagairik ez kontsumitzea (aferesi kasuetarako bakarrik).
- Plaketa eta proteina balio egokiak.

Amaitzeko, azpimarratuko nuke, **era kontziente eta jarraituan urtean behin edo bitan odola ematea garrantzitsua dela; gure bizitzako errutinarekin bat egiten duen ekintza bilakatu arte, eta gure etxeetako buzoietara esku-orririk iristeko beharrik izan gabe. Animatu eta kutsatu bizia !**

Bide batez, ADONAK gonbidapena luzatzeko deia egin du Ekainaren 17an, goizeko 11.30etan, Iruñeako Baluartearen areto nagusian ospatuko den "Odol emaleen omenaldia"-an parte hartzeko. Erreserbak aldeztu aurretik egitea ezinbestekoa izango da.