

Donare il sangue è un atto d'amore volontario, gratuito, anonimo e responsabile. Un'eventuale esclusione dalla donazione tutela la salute del donatore e del ricevente.

Linee guida per la donazione del sangue

Per donare il sangue è necessario essere in buona salute, osservare uno stile di vita regolare e una corretta alimentazione. Per ciascun caso è prevista una sospensione temporanea o permanente.

Prima della donazione

COSA FARE

 È consigliato fare colazione prima della donazione. La colazione deve essere leggera e può essere a base di: tè, caffè, succo di frutta o spremuta poco zuccherata, 2 fette biscottate con marmellata poco zuccherata, qualche biscotto secco.

COSA NON FARE

 È assolutamente vietata l'assunzione di latte e derivati. È sconsigliato il digiuno completo.

Dopo la donazione

COSA FARE SUBITO DOPO LA DONAZIONE

-  Fai colazione con noi! Idratarsi bene. Mangiare cornetti, dolci o anche salato (nessun divieto).
-  Riposo. Hai diritto ad un giorno di recupero lavorativo!
-  Non portare pesi con il braccio della donazione per evitare potenziale ematoma.

COSA NON FARE DURANTE LA GIORNATA

-  Nessuna attività fisica (o sport intenso), nessuno sforzo (no lavori particolarmente pesanti).
-  Non fumare nelle due ore successive.
-  Non è necessario nutrirsi più del solito. È preferibile un pasto leggero, facilmente digeribile e assumere molti liquidi (non alcolici).

Requisiti minimi

- ✓ Essere in possesso di tessera sanitaria e documento di identità.
- ✓ Per i cittadini extra-europei: permesso di soggiorno valido ed essere residenti in Italia da almeno 6 mesi. Per poter donare è indispensabile la conoscenza della lingua italiana, sia scritta che orale, per poter compilare consapevolmente il questionario ed effettuare la visita medica.
- ✓ Età tra i 18 ed i 65 anni (60 per prima donazione). Dai 60 anni in su portare con sé un ECG per valutare le condizioni cardiovascolari. In Ospedale è possibile donare fino a 70 anni.
- ✓ Peso: da 50 kg in su.

Valori soggetti a verifica da parte del medico prima della donazione



- ▶ Pressione arteriosa sistolica: non superiore a 180 mmHg.
- ▶ Pressione diastolica non superiore a 100 mmHg.
- ▶ Frequenza cardiaca: tra 50 e 100 battiti al minuto
- ▶ Emoglobina: uomini superiore o uguale a 13,5 gr/dl; donne 12,5 gr/dl.
Per donatori eterozigoti per alfa o beta microcitemia: uomo 13gr/dl, donna 12gr/dl.

Frequenza di donazione: ogni quanto tempo



- ▶ Uomini e donne in menopausa: 4 volte all'anno.
- ▶ Donne in età fertile: 2 volte all'anno (a distanza dal ciclo mestruale).
Per donatori eterozigoti per alfa o beta microcitemia: 1 volta all'anno.
- ▶ **Per tutti:** L'intervallo minimo tra due donazioni è di 90 giorni.

Donatori con particolari condizioni

POSSONO DONARE

- ✓ Portatori di emocromatosi, con documentazione clinica di assenza di danno d'organo.
- ✓ Ipertesi (se non assumono beta-bloccanti).
- ✓ Chi assume pillola anticoncezionale, terapia ormonale per menopausa.
- ✓ Chi assume farmaci per patologia prostatica lieve, finasteride sospensione di 1 mese.
- ✓ Soggetti con patologie della tiroide (Eutirox...).
- ✓ Celiaci se seguono una dieta priva di glutine.
- ✓ Soggetti con anomalie congenite completamente guarite.
- ✓ I microcitemici possono donare una volta l'anno serispettano i valori minimi di HB

Cause di esclusione temporanea*

*Se possibile portare documentazione clinica.

DURATA	CRITERI DI ESCLUSIONE
48 ore	Cure odontoiatriche minori (pulizia dei denti, cure canalari, ecc..). Vaccinazione: covid-19 (tutti i tipi se asintomatico), epatite A, papillomavirus, rabbia (senza morso di animale), pertosse, tetano, difterite, colera, influenza, peste, pneumococco, poliomielite, meningococco. I soggetti vaccinati devono essere asintomatici (non deve esserci stata esposizione).
5 giorni	Farmaci: aspirina, antinfiammatori, antidolorifici (per paracetamolo non c'è sospensione).
7 giorni	Cure odontoiatriche (estrazione dentaria e devitalizzazione), se non complicate da infezioni. Vaccinazione: covid-19 (tutti i tipi se sintomatico), epatite B (se asintomatico e senza esposizione). Interventi chirurgici minori (asportazione cisti...).
14 giorni	Guarigione clinica da influenza respiratoria/gastrointestinale, herpes, stati febbrili $\geq 38^{\circ}\text{C}$ Assunzione di: antibiotici, antibatterici. Indagini con uso mezzo di contrasto. Estrazioni dentarie.
1 mese	Vaccinazione: rosolia, varicella-zoster, tubercolosi, febbre gialla, morbillo, parotite, vaiolo, antipolio orale, tifo e paratifo. Cure odontoiatriche (implantologia).
2 mesi	Manifestazioni allergiche gravi a sostanze con particolare riguardo alla penicillina e cefalosporine e veleno di imenotteri (escluso shock anafilattico).
3 mesi	Guarigione clinica da puntura di zecche.
4 mesi	Rapporti sessuali occasionali o con nuovo partner anche se protetti o rapporti a rischio. Esposizione accidentale a sangue o materiale potenzialmente infetto. Endoscopie (gastrosopia, colonscopia, broncoscopia, artroscopia, ecc..), diagnosi invasive (coronaro-angiografia). Agopuntura se non praticato con strumenti a perdere. Tatuaggi , foratura lobi auricolari o piercing . Interventi chirurgici maggiori. Convivenza abituale o occasionale con soggetto, non partner sessuale, affetto da epatite B o C anche se il donatore è vaccinato per l'epatite B. Trasfusioni o somministrazione di emoderivati (immunoglobuline). Innesto osseo.
6 mesi	Toxoplasmosi, Mononucleosi e infezioni da Citomegalovirus dalla guarigione Epatite A purché documentata. Per le donne: rinvio di sei mesi dal parto o da interruzione gravidanza.
1 anno	Vaccinazione antirabbica dopo esposizione (morso animale). Malattia di Lyme (artrite).
2 anni	Tubercolosi, Febbre Q, Febbre Reumatica (in assenza di cardiopatia cronica), Osteomieliti, Brucellosi (dalla guarigione completa).
5 anni	Glomerulonefrite acuta (dalla guarigione completa).

VIAGGI** (per prima donazione o da ultima donazione)



- ▶ **28 giorni** – USA, Canada.
- ▶ **6 mesi** – Viaggi in zone tropicali (America Centrale, Sud America, Asia, Africa subsahariana (con obbligo di test per zone con endemia malarica e chagas).
- ▶ **1 anno** – Viaggi in zona con endemia malarica (se asintomatico).

**Ricorda di segnalare eventuali viaggi e/o soggiorni all'estero. Le sospensioni indicate sono generiche e soggette a modifiche e/o aggiornamenti.

Cause di esclusione definitiva



CRITERI DI ESCLUSIONE	
Epatite B e C, epatiti da causa ignota, Infezione da virus HIV 1-2 (AIDS), Anafilassi.	
Soggiorno superiore a sei mesi, anche non continuativi, nel Regno Unito dal 1980 al 1996. Malattia di Creutzfeld-Jakob (encefalopatia spongiforme).	
Lebbra, Babesiosi, Leishmaniosi viscerale, Tripanosomiasi, M. di Chagas, Sifilide, Febbre Q Malattie autoimmuni (da approfondire durante la visita).	
Anemia cronica, sindromi emorragiche, piastrinopenie, leucopenie.	
Neoplasie (possono essere accettati solo i donatori con storia di carcinoma basocellulare o carcinoma in situ della cervice uterina dopo asportazione).	
Diabete insulino-dipendente.	
Epilessia o crisi lipotimiche e/o convulsive.	
Malattie cardiovascolari (angina, aritmie, portatori di stent, trombosi arteriosa o venosa ricorrente).	
Glomerulonefrite cronica, policitemia vera (morbo di Vaquez).	
Trapianto di dura madre o di cornea o di CSE o di altri organi.	
Tossicodipendenza anche da droghe non iniettive, alcolismo cronico.	
Comportamenti sessuali abituali ad alto rischio di trasmissione di malattie infettive (promiscuità, occasionalità, rapporti in cambio di denaro o droga).	
Malattie organiche del SNC, affezioni gastrointestinali, epatiche, urogenitali, ematologiche, immunologiche, renali, metaboliche, respiratorie in presenza di danno d'organo.	

**Per ogni chiarimento è possibile contattare il Dott. Nicholas Cocomello
al n. 3426191502 – email : responsabile.udr@avisroma.it**