

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).

Quando donare: gli orari

Dalle 7.30 alle 11.30 su appuntamento. Se doni il sangue per la prima volta entro le 10.00.

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 2 anni. 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.

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 (gastroscopia, 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 al1996. 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 Responsabile Unità di Raccolta di Avis Comunale Roma tramite l'indirizzo e-mail: responsabile.udr@avisroma.it