

MODULO INFORMATIVO SANGUE INTERO

❖ COME SI SVOLGE LA DONAZIONE DI SANGUE INTERO

Vengono prelevati 450 ml +/- il 10% di sangue intero, in posizione supina o semi-assisa, su una poltrona-lettino, con la testa ben appoggiata e le gambe distese, soprattutto alle prime donazioni.

CONSIGLI PRATICI PRIMA DELLA DONAZIONE:

- Digiuno, è preferibile, ma è consigliabile bere liquidi prima di donare, quindi è consentita una colazione leggera che eviti latticini e grassi (es. colazione ideale pre-donazione: the / caffè / succo di frutta e una fetta biscottata);
- Indumenti:
 - Indossare indumenti comodi, maglie o camice con maniche che possano essere agevolmente sollevate;
 - togliere maglioni o giacche sportive che abbiano elastici a livello dei polsini;
 - non indossare indumenti stretti o troppo aderenti sulle braccia, pantaloni attillati, cinture che possano ostacolare la circolazione, cravatte o camice che stringano il collo;
- spegnere il cellulare;
- non masticare chewing-gum: in caso di malore potrebbe scivolare lungo le vie respiratorie ed ostruirle.

LE TRE FASI DELLA DONAZIONE:

1. VENOPUNTURA

- In caso di rilievo visivo di residui di sporco sul braccio del donatore, allo stesso verrà richiesto di lavare il braccio con acqua e sapone prima della venopuntura;
- viene apposto un laccio emostatico e successivamente si pratica la disinfezione dell'area di cute dell'avambraccio, sede in cui verrà inserito l'ago sterile e monouso. Questa è una fase **IMPORTANTE** e la sua durata ottimale è di **2 minuti almeno** al fine di evitare che germi della pelle possano passare nella sacca di raccolta del sangue.

2. IL PRELIEVO

- Una bilancia controlla automaticamente il volume della raccolta, la velocità di flusso (ci si può aiutare stringendo alternativamente una pallina di gomma) e la durata, che di solito varia dai 6 ai 12 minuti;
- raggiunto il volume prefissato (450 ml) la bilancia arresta automaticamente il flusso ed avverte il personale di sala emettendo un segnale acustico.

3. FINE PRELIEVO

- Una volta tolto l'ago è bene **RIMANERE SDRAIATI**, anche se ci si sente bene, facendo pressione sul sito di venopuntura coperto da una garza per qualche minuto, tenendo il braccio ben disteso e sollevato verso l'alto (*vedi figura 1*), fino a quando non si arresta completamente l'emorragia (formazione del coagulo);



Figura 1

- dopo l'applicazione di un cerotto ci si può recare in sala ristoro;
- consigliamo di consumare un piccolo spuntino (dolce e/o salato) ma soprattutto REINTEGRARE la PERDITA di LIQUIDI assumendo delle bevande quali acqua, succhi di frutta o bibite;
- si può lasciare il Centro AVIS dopo 15/20 minuti, se ci si sente bene.

❖ I RISCHI DELLA DONAZIONE

La donazione è di solito **ben tollerata** dalla maggior parte delle persone e non comporta alcun danno ad un organismo accertato in buone condizioni di salute (soggetto sano). Può verificarsi tuttavia che i soggetti particolarmente emotivi possano andare incontro ad **episodi di lieve malessere o piccoli abbassamenti di pressione sanguigna** dai quali in genere ci si riprende in poco tempo.

Se durante la donazione viene avvertito un senso di malessere, sensazione di calore, formicolii, senso di debolezza, bruciori o fastidio in sede di venopuntura, **non aspettare ma è bene avvertire subito il personale di sala.**

Nella maggior parte dei casi si risolve con piccoli accorgimenti (ex. reclinare il lettino).

Altri piccoli disturbi possono essere la possibilità di formazione di alcuni stravasi di sangue (piccoli ematomi) nella zona circostante la sede di prelievo (inserimento d'ago), per il quale è sufficiente l'utilizzo di pomate locali che favoriscono il riassorbimento dell'ematoma stesso.

COMUNICA AL PERSONALE SANITARIO OGNI PICCOLO DISAGIO IN MODO TALE DA APPORTARVI SUBITO RIMEDIO

❖ ALCUNE PRECAUZIONI DA SEGUIRE DOPO AVER DONATO

Nel corso della **giornata successiva alla donazione** è bene seguire alcune semplici norme igienico - dietetiche:

- bere in abbondanza (acqua, succhi, NO ALCOLICI);
- evitare di praticare attività fisica intensa (palestra, allenamenti);
- non intraprendere lunghi viaggi o praticare hobby rischiosi (deltaplano, sci alpinismo, arrampicata, spinning);

In caso di malessere contattare un medico (Centro AVIS, il proprio medico curante od in assenza il 118 o recarsi in Pronto Soccorso).

In caso si sviluppi **una malattia nei giorni successivi alla donazione** (in particolare episodi febbrili od infezioni), il donatore deve avvisare un medico AVIS ai fini della eventuale decisione del non utilizzo della sacca donata.

La quantità liquida del sangue viene ricostituita nell'arco di poche ore grazie a meccanismi fisiologici di recupero che tendono a richiamare liquidi nel letto vascolare (depauperamento della donazione). La parte solida (globuli rossi, globuli bianchi e piastrine) viene ricostituita a seconda degli elementi cellulari (ad esempio sono necessarie circa 3-4 settimane per i globuli rossi). Il ferro sottratto viene rapidamente compensato dalle scorte tissutali di ferro, le quali, però, richiedono un periodo più lungo per essere ripristinate.

Tra una donazione e l'altra è bene seguire un'alimentazione varia e possibilmente ricca di ferro (ex. alimenti ricchi di ferro: carne, in particolare quella rossa e di tacchino).

Ai fini di facilitare l'assorbimento del ferro assunto con la dieta, introdurre a fine pasto un frutto ricco di vitamina C, agrumi/kiwi oppure i semi di arachidi, fagioli, piselli, verdure a foglia verde scuro e frutta secca.

SI RICORDA AI DONATORI CHE LA DONAZIONE DI SANGUE PUO' ESSERE RINVIATA IN QUALSIASI MOMENTO DELLA SUA PERMANENZA NELLA UNITA' DI RACCOLTA AVIS E DECIDERE, ANCHE A DONAZIONE AVVENUTA, DI COMUNICARE AL MEDICO AVIS LA DECISIONE DI NON VOLERE CHE L'UNITA' DI SANGUE DONATA VENGA UTILIZZATA.