

Memorandum del donatore

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 ogni singolo caso è prevista sospensione temporanea (di giorni, di mesi, di anni) o permanente.

Prima della donazione è consigliata una colazione leggera a base di tè, caffè, succo di frutta o spremuta poco zuccherata, 2 fette biscottate con marmellata poco zuccherata, qualche biscotto secco. **E' assolutamente VIETATA l'assunzione di latte e derivati.** SCONSIGLIATO IL DIGIUNO COMPLETO.

La sera prima della donazione del sangue effettuare un pasto normale, senza eccessi.

Dopo la donazione non effettuare attività sportiva intensa o lavori particolarmente pesanti. Assumere molti liquidi (non alcolici). Non è necessario nutrirsi più del solito, anzi è preferibile un pasto leggero e facilmente digeribile.

Requisiti minimi

1. Età compresa tra i 18 e i 60 anni per la prima donazione. Possono donare nei punti mobili (autoemoteche) o punti fissi transitori (parrocchie e aziende) coloro che hanno dai 60 ai 65 anni, purché abbiano effettuato almeno una donazione ed un ECG nell'ultimo anno (ECG deve essere mostrato al medico addetto alla visita). Possono donare nei Centri Trasfusionali Ospedalieri coloro che hanno dai 65 ai 70 anni, purché abbiano effettuato almeno una donazione ed un ECG nell'ultimo anno (ECG deve essere mostrato al medico addetto alla visita) e previa valutazione clinica dei principali fattori di rischio età-correlati.
2. Peso non inferiore ai 50 Kg indipendentemente dalla statura e costituzione. Recenti perdite spontanee di peso, senza causa apparente, escludono dalla donazione.
3. **E' necessario esibire la carta d'identità e la tessera sanitaria in corso di validità** (in sostituzione della carta d'identità si possono esibire patente di guida, patente nautica, passaporto). I cittadini extra-europei possono fornire il permesso di soggiorno valido ed essere residenti in Italia da almeno 2 anni. **E' INDISPENSABILE LA CONOSCENZA DELLA LINGUA ITALIANA** (sia scritta che orale).

I dati successivi verranno verificati dal medico prima della donazione

1. valori della pressione arteriosa: sistolica \leq 180 mmHg, diastolica \leq 100 mmHg.
2. valori di emoglobina: uomini \geq 13.5 gr/dl, donne \geq 12.5 gr/dl.
Gli eterozigoti per alfa o beta microcitemia: uomini \geq 13.0 gr/dl, donne \geq 12.0 gr/dl
3. Frequenza cardiaca: compresa tra 50 e 100 battiti/minuto, con polso ritmico e regolare. I donatori che praticano attività sportiva agonistica o intensa possono essere accettati anche con frequenza cardiaca inferiore ai valori di riferimento indicati previa presentazione di un ECG e visita cardiologica annuale effettuate da medico sportivo.
4. Numero donazioni sangue intero/anno consentite: l'uomo e la donna in menopausa possono donare fino a 4 volte/anno; la donna in età fertile può donare solo 2 volte/anno. Gli eterozigoti per alfa o beta microcitemia possono donare solo 1 volta/anno.
L'intervallo minimo tra due donazioni è di 90 giorni.

Prima di andare a donare, nel caso di soggiorni nel periodo estivo-autunnale in Paesi esteri e/o nazionali, è importante consultare il sito www.centronazionale sangue.it (alle voci "attività" e "sicurezza") per verificare le zone di esclusione temporanea per West Nile Virus. In caso di viaggi in Paesi esteri, durante tutto l'anno, consultare il sito www.simti.it ("il donatore che viaggia")

Condizioni particolari

1. I soggetti rilevati portatori di emocromatosi, con documentazione clinica di assenza di danno d'organo, sono idonei alla donazione di sangue intero.
2. Lieve o moderata ipertensione non controindica la donazione purchè la terapia non includa farmaci beta-bloccanti o assunzione di più farmaci antiipertensivi. Sono esclusi soggetti non in adeguato controllo farmacologico o con danno d'organo. Sconsigliato assumere la terapia la mattina della donazione, ma è consigliato portarla con sè.
3. I soggetti allergici possono donare al termine della fase acuta. La terapia desensibilizzante va sospesa per 72 h, quella orale o nebulizzata prolungata 7 giorni, prima della donazione. I soggetti con allergia ai farmaci, in particolare alla penicillina/cefalosporine e punture insetti, richiedono un anno di attesa dall'ultima esposizione. Shock anafilattico sospensione definitiva.
4. L'assunzione di pillola anticoncezionale, terapia ormonale per menopausa e patologia prostatica lieve, Eutirox per tireopatia (in fase cronica), non escludono dalla donazione.
5. Ciclo mestruale in atto (sconsigliato, sospensione variabile su valutazione clinica)
6. Soggetti con malattia celiaca possono donare se seguono una dieta priva di glutine.
7. I soggetti addetti a lavori che comportino rischio per la propria o altrui salute possono essere ammessi alla donazione qualora osservino il riposo nella giornata della donazione.

CAUSE DI ESCLUSIONE (DOVE POSSIBILE PORTARE DOCUMENTAZIONE CLINICA)

- 48 ore** Cure odontoiatriche minori (pulizia dei denti, cure canalari, ecc..)
Vaccinazione epatite A, papillomavirus, rabbia(senza morso di animale), pertosse, febbre delle montagne rocciose, tetano, difterite, colera, influenza, peste, pneumococco, poliomielite, meningococco. **Soggetti vaccinati devono essere asintomatici e non deve esserci stata esposizione.**
- 5 giorni** Assunzione di farmaci: **aspirina, antiinfiammatori, antidolorifici**, tranne per il **paracetamolo** per il quale non è prevista sospensione.
- 7 giorni** Cure odontoiatriche (estrazione dentaria e devitalizzazione), se non complicate da infezioni.
Vaccinazione epatite B (se asintomatico e senza esposizione).
Interventi chirurgici minori.
- 14 giorni** Guarigione clinica influenza respiratoria/gastrointestinale, herpes, stati febbrili $\geq 38^{\circ}\text{C}$
Assunzione di farmaci: **antibiotici, antibatterici**
Indagini con uso mezzo di contrasto
Estrazioni dentarie
- 28giorni** Soggiorno USA e Canada
- 1 mese** Vaccinazione rosolia, varicella-zoster, tubercolosi, febbre gialla, morbillo, parotite, vaiolo, antipolio orale, tifo e paratifo.
Cure odontoiatriche (implantologia).
Soggiorno Paesi extra-Europei (e. Russia, Giappone, Iran, ecc...)
- 2 mesi** Reazioni allergiche gravi a farmaci e alimenti
- 3 mesi** Puntura di zecche dalla guarigione

- 4 mesi** Rapporti sessuali occasionali o con nuovo partner anche se protetti o rapporti sessuali a rischio
Esposizione accidentale a sangue o altro materiale potenzialmente infetto
Endoscopie (gastroscoopia, colonscoopia, broncoscoopia, 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, allattamento
Viaggio in zone tropicali e ad endemia malarica (per eseguire test)
- 1 anno** Vaccinazione antirabbica dopo esposizione (morso animale)
Allergia a farmaci, in particolare la penicillina dopo l'ultima esposizione
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)

Esclusione Definitiva

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
Lebbra, Babesiosi, Leishmaniosi viscerale, Tripanosomiasi, M. di Chagas, Sifilide, Febbre Q
Malattie autoimmuni (associate)
Anemie, 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).
Possono essere accettati soggetti con anomalie congenite completamente guarite
Glomerulonefrite cronica, policitemia vera (morbo di Vaquez)
Malattia di Creutzfeld-Jakob (encefalopatia spongiforme)
Alcolismo cronico
Trapianto di dura madre o di cornea o di CSE o di altri organi
Tossicodipendenza anche da droghe non iniettive
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 ulteriore chiarimento si può contattare il Responsabile Unità di Raccolta di Avis Comunale Roma tramite l'indirizzo email: responsabileudr@avisroma.it

Donare il sangue è un atto d'amore volontario, gratuito, anonimo e responsabile: un'eventuale esclusione dalla donazione è fatta solo per tutelare la salute sia del donatore che del ricevente.