

INFORMAZIONI PER IL DONATORE DI SANGUE ED IL CANDIDATO DONATORE

Il sangue è un componente dell'organismo indispensabile alla vita, ma non riproducibile in laboratorio; costituisce per molti ammalati un fattore unico e insostituibile di sopravvivenza.

In Italia servono mediamente 8000 unità di sangue al giorno.

La scelta di diventare donatore di sangue rappresenta un gesto generoso di solidarietà, che si deve però accompagnare all'assunzione di responsabilità perché tale gesto sia offerto in modo "sicuro ed efficace".

La sicurezza trasfusionale si basa prima di tutto sulla selezione dei donatori ed ha due obiettivi fondamentali: la tutela della salute di chi dona e la tutela della salute di chi riceve. Pertanto condizione necessaria ed indispensabile è che il donatore sia in buona salute e che sia informato che esiste il rischio di trasmettere con il sangue alcune malattie infettive, rischio associato a diverse abitudini di vita.

Lo scopo delle seguenti pubblicazioni è quello di informare sulle caratteristiche e sulle finalità della donazione, sui criteri di idoneità e sul corretto stile di vita del donatore.

CONSIGLI PER UN CORRETTO STILE DI VITA

Scegliere di diventare donatore di sangue significa aver compreso il messaggio di solidarietà che il Volontariato del sangue ha fatto suo per risolvere alcuni dei problemi di chi nella società è più debole e più povero: gli ammalati.

Mantenersi "donatore attivo" per lunghi anni è un compito che richiede attenzione e cura costante per il proprio corpo, affinché la donazione non sia di danno né a chi dona né a chi riceve il dono.

Questo opuscolo ha lo scopo di suggerire alcuni consigli pratici utili a mantenere lo stato di buona salute generale ed è suddiviso nei seguenti capitoli:

- Controllo del peso corporeo
- Perché è utile l'attività fisica
- Una corretta alimentazione
- Cos'è l'obesità
- Quali sono i rischi dell'obesità
- Consigli alimentari in caso di ipercolesterolemia
- Consigli alimentari in caso di epatopatia
- Consigli alimentari in caso di disturbi gastrici.

CONTROLLO DEL PESO CORPOREO

Tenere sotto controllo il peso corporeo vuol dire mantenere il corretto equilibrio tra le calorie assunte e quelle consumate.

Basta seguire poche semplici regole, facili da memorizzare, affinché diventino una "abitudine", uno "stile di vita".

PER CONTROLLARE IL PESO OCCORRE FARE LE SCELTE GIUSTE

ATTENZIONE A COSA SI MANGIA	ATTENZIONE ALL'ATTIVITA' FISICA
<p>Un corretto regime Alimentare deve essere tale da poter essere mantenuto nel tempo. Vanno pertanto osservate queste 3 semplici indicazioni</p> <p>ASSUMERE MENO GRASSI</p> <p>SEGUIRE UNA DIETA VARIATA, CON ABBONDANTE FRUTTA E VERDURA</p> <p>TRE PASTI AL GIORNO, più EVENTUALI SPUNTINI A BASSO CONTENUTO DI CALORIE E GRASSI</p>	<p>L'attività fisica è molto importante. Determina cambiamenti fisici e psicologici essenziali per il controllo del peso.</p> <p>L'ESERCIZIO FISICO APPORTA BENEFICI SOLO NEL LUNGO TERMINE: DEVE QUINDI DIVENTARE QUOTIDIANO</p> <p>NON E' UTILE L'ATTIVITA' ECCESSIVA: ADEGUARE LO SFORZO ALLE PROPRIE POSSIBILITA'</p> <p>SERVONO ALMENO 30 MINUTI AL GIORNO PER 5 VOLTE ALLA SETTIMANA</p>

PERCHE' OCCORRE FARE ATTIVITA' FISICA

Per mantenere il corpo e la mente in "forma" è molto utile praticare attività fisica con regolarità

Ecco quali sono i vantaggi che si ottengono:

1. Consumare calorie

Kilocalorie consumate per 30 minuti di attività	
Leggere 10	Fare ginnastica 150
Guidare l'automobile 25	Lavorare in giardino 200
Dormire 30	Giocare a tennis 240
Stare in piedi 50	Salire scale 250
Camminare per shopping 85	Giocare a calcio 300
Pedalare lentamente 90	Nuotare 300
Ballare ritmi veloci 100	Correre 380
Pulire i pavimenti 110	Lavare le scale 400
Rifare i letti 140	Camminare in salita 450

2. Controllare meglio il desiderio del cibo

- l'attività fisica moderata non aumenta l'appetito, ma lo riduce
- le persone che praticano un'intensa attività fisica consumano più cibo, ma l'apporto calorico è inferiore all'energia consumata
- l'esercizio fisico riduce il desiderio di cibi grassi

3. Migliorare il metabolismo

4. Migliorare lo stato di salute generale

5. Ottenere un benessere psicologico

Una moderata attività fisica può:

- Ridurre stress ed ansia
- Potenziare il senso di autocontrollo
- Aumentare l'autostima

UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Alimentazione corretta significa non solo mantenere un equilibrio tra le calorie in entrata e quelle in uscita, ma anche introdurre nelle giuste proporzioni **grassi, proteine e carboidrati**.

LE CALORIE permettono al corpo di sopravvivere fornendogli l'energia necessaria per le funzioni vitali. Esse sono contenute, in quantità variabili in tutti i cibi.

- **GRASSI**

SVOLGONO FUNZIONI INDISPENSABILI:

- Trasporto delle vitamine liposolubili (A,D,E,K)
- Ruolo determinante nei meccanismi di difesa dell'organismo
- Mantenimento costante della temperatura corporea
- Produzione e deposito di ormoni

SONO NOCIVI SE ASSUNTI IN ECCESSO: NON DEVONO ESSERE MAGGIORI DI 1/3 DEL TOTALE. **UN GRAMMO DI GRASSI = 9 Kcal.**

- **PROTEINE**

POSSONO ESSERE CONSIDERATE COME TANTI MATTONI CHE MESSI INSIEME FORMANO LA STRUTTURA DEL CORPO UMANO:

- Costituenti fondamentali per la sintesi di enzimi ed ormoni
- Essenziali per la formazione dei muscoli

SONO PRESENTI NELLA CARNE, NEL PESCE, NEI LEGUMI, NELLE UOVA, NEI LATTICINI E NEI CEREALI

UN GRAMMO DI PROTEINE = 4 Kcal.

- **CARBOIDRATI (AMIDI E ZUCCHERI)**

SONO NUTRIMENTI BASE DELL'ALIMENTAZIONE IN QUANTO DOVREBBERO COSTITUIRE DAL 50% AL 70% DELL'APPORTO CALORICO TOTALE.

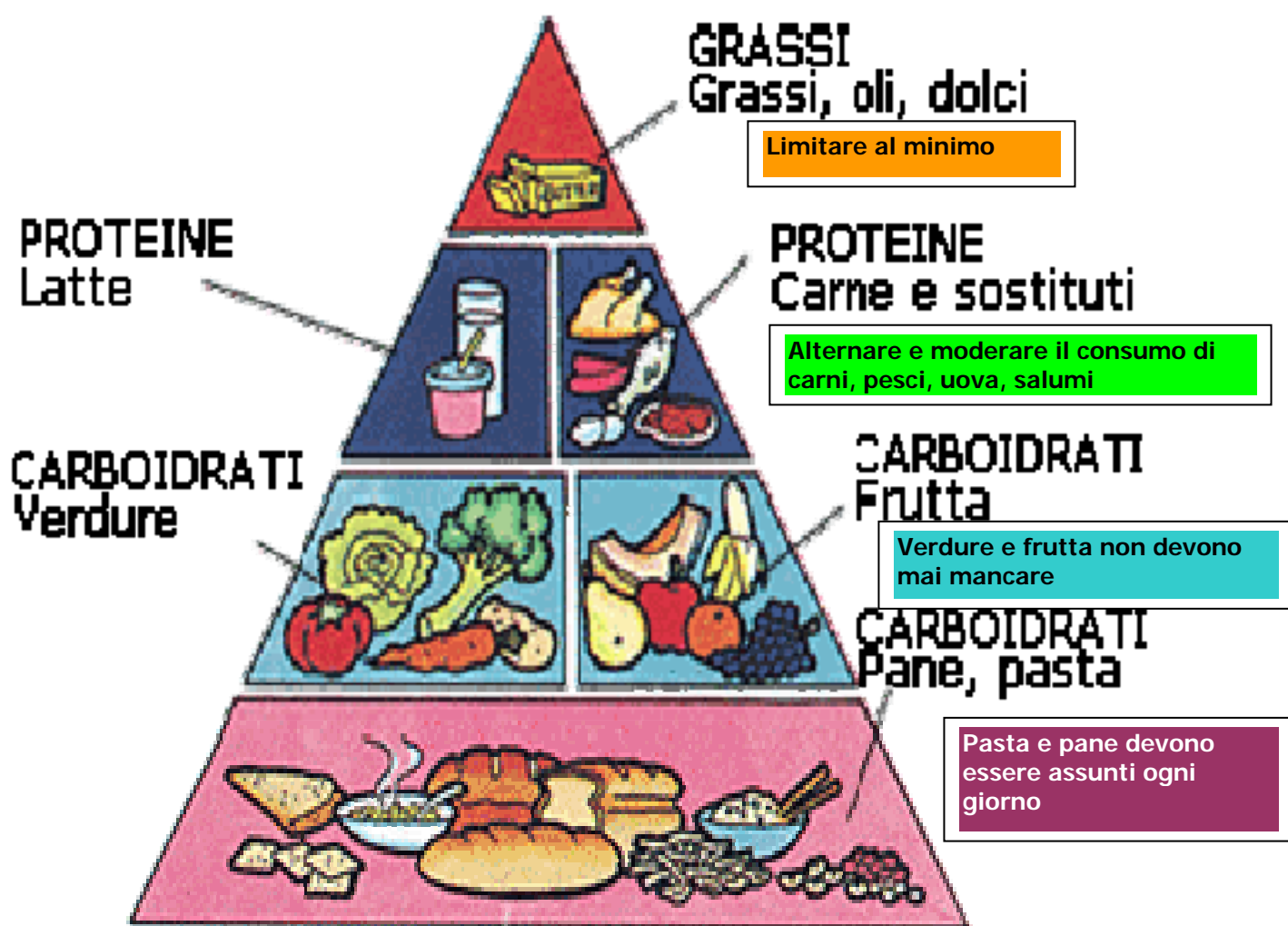
- Fonte energetica di pronto consumo
 - In caso di eccesso di calorie vengono convertiti in grassi
- I CARBOIDRATI SI SUDDIVIDONO IN SEMPLICI (per es. ZUCCHERI) E COMPLESSI (per es. PATATE e CEREALI)

UN GRAMMO DI CARBOIDRATI = 4 Kcal

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Costituisce una guida alla scelta giornaliera degli alimenti per una sana ed equilibrata alimentazione.

La piramide è formata da quattro sezioni contenenti vari gruppi di alimenti. Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta, ma in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione.



COS'E' L'OBESITA'

L'obesità è una patologia complessa in quanto deriva da molteplici interazioni tra fattori genetici ed ambientali.

L'obesità viene calcolata mediante l'indice di massa corporea (BMI) : tale indice è il rapporto tra il peso espresso in Kg e l'altezza espressa in metri.

Incrocia la tua altezza (colonna verticale) con il tuo peso (colonna orizzontale) il numero risultante indica il tuo BMI

PESO (kg)	45.3	47.8	49.8	52.1	54.4	56.7	58.9	61.2	63.5	65.7	68.0	70.3	72.5	74.8	77.1	79.3	81.6	83.9	86.1	88.4	90.7	92.9	95.2	97.5	99.7	102.0	104.3	106.5	108.8	111.3	113.4	
ALTEZZA (cm)	INDICE DI MASSA CORPOREA (BMI)																															
152	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	
154	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45	46	47	
157	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
160	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	
162	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43	
165	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42		
167	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	40		
170	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	
172	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	
175	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37	
177	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35	36	
180	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34	35	
182	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	33	34	
185	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	
187	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32	
190	12	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	31	31	
193	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	30	

sottopeso	< 18,5	obesità di classe I	30,0 – 34,9
normopeso	18,5 – 24,9	obesità di classe II	35,0 – 39,9
soprapeso	25,0 – 29,9	obesità di classe III	=/ > 40,0

UN NON CORRETTO EQUILIBRIO TRA LE CALORIE IN ENTRATA E QUELLE IN USCITA COMPORTA UN INCREMENTO DEL PESO CORPOREO.

N.B. L'obesità infantile è fortemente predittiva dell'obesità nell'adulto, soprattutto quando uno o più famigliari sono obesi.

L'OBESITA' COME PREDISPOSIZIONE A DIVERSE PATOLOGIE

L'obesità è un fattore di rischio significativo per patologie cardiovascolari

Patologia cardiovascolare	Rischio aumentato
MORTE IMPROVVISA	2,8
ICTUS	2,0
INSUFFICIENZA CARDIACA	1,9
CORONAROPATIE	1,5

L'obesità è il più importante fattore di rischio per il diabete di tipo 2

- Circa il 90% dei pazienti diabetici ha diabete di tipo 2
- L'80-90 % di pazienti diabetici di tipo 2 è obeso
- L'obesità induce insulino-resistenza e la conseguente iperinsulinemia.

L'obesità predispone alle patologie respiratorie

Nell'obeso i polmoni devono sempre lavorare "sotto sforzo". Il peggioramento della "qualità " respiratoria è particolarmente importante durante il sonno, quando il tono dei muscoli respiratori è fisiologicamente ridotto: oltre al russamento possono verificarsi apnee e, a lungo termine, importanti problemi respiratori.

L'obesità crea disagi psicologici:

- Isolamento sociale
- Diminuzione dell'attività sessuale
- Diminuzione dell'autostima
- Depressione
- Ansia

CONSIGLI ALIMENTARI IN CASO DI COLESTEROLO E TRIGLICERIDI ELEVATI

Ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia definiscono una situazione di alterazione del “quadro lipidico”: dislipidemia.

- Le dislipidemie possono essere conseguenza di diverse forme morbose (malattie della tiroide, malattie renali, ecc.) ma anche semplicemente di una eccessiva introduzione di grassi alimentari.
- Le dislipidemie vanno curate perché, anche se asintomatiche, si associano spesso a malattie cardiovascolari
- **La cura prevede una alimentazione ipolipidica:**
 1. evitare sughì per condire i primi piatti
 2. preferire latte scremato a quello intero o parzialmente scremato
 3. iniziare il pasto con una porzione di verdura cruda o cotta
 4. carni: preferite quella bianca di pollo o tacchino. Evitate insaccati
 5. evitare prodotti già pronti e di rosticceria
 6. i legumi sono un'ottima fonte proteica. Per condirli aggiungere poco olio, salsa di pomodoro o brodo vegetale
 7. consumare formaggi magri (per es. ricotta, fiocchi di latte, ecc.) non più di due volte la settimana
 8. diminuire il consumo di grassi da condimento. Cuocere i cibi alla griglia, al cartoccio, arrosto. Per dare più sapore alle pietanze unite a fine cottura erbe aromatiche e spezie.
 9. attenti al fuori-pasto: preferire un frutto, un frullato o verdure fresche. Salatini e dolci sono un concentrato di grasso e non saziano
 10. lo yogurt è un ottimo spuntino: meglio quello magro o alla frutta.

N.B. EVITARE: BIBITE, APERITIVI, DIGESTIVI, ALCOLICI, ACQUA MINERALE

SI CONSIGLIA:

**INTEGRARE GIORNALMENTE LA DIETA CON FIBRA DI CRUSCA (in compresse o granuli).
BERE MOLTA ACQUA.**

CONSIGLI ALIMENTARI IN CASI DI GASTRITE

Con il termine di gastrite si indica un processo infiammatorio della mucosa gastrica che può manifestarsi in forma acuto o cronica.

CAUSE:

- la maggior parte delle gastriti è associata e sembra essere provocata da un batterio: l'*Helicobacter pylori*, presente in oltre il 90% degli individui con gastrite. La trasmissione dell'infezione avviene per contatto interpersonale.
- Un'altra importante forma di gastrite è quella provocata da farmaci antinfiammatori (FANS).
- Causa di gastrite sono anche l'abuso di alcol e il fumo.

SINTOMATOLOGIA:

La patologia si manifesta con vomito, nausea crampi alla parte alta dell'addome, bruciore diffuso che sembra aumentare dopo un pasto abbondante.

TERAPIA:

Si basa sulla somministrazione di antiacidi, spasmolitici associati ad **una dieta leggera ed adeguata.**

INDICAZIONI GENERALI:

1. Masticare il cibo con cura e lentamente, in ambiente tranquillo (senza cellulare). Fretta e stress non aiutano la buona digestione.
2. Evitare pasti abbondanti e distanziati troppo fra loro; meglio pasti piccoli e frequenti
3. Utilizzare tecniche di cottura che riducano al minimo l'utilizzo del grasso di condimento (forno, griglia, vapore, ecc.)
4. Evitare i fritti, le salse soprattutto se grasse e piccanti
5. Evitare bevande fredde, gassate o troppo calde, il caffè ed il tè forti e a digiuno; i superalcolici sempre.
6. Non fumare

ALIMENTI SCONSIGLIATI:

- minestre grasse o con brodo ristretto;
- pane fresco con mollica
- formaggi fermentati e piccanti (pecorino, gorgonzola, brie, ecc.)
- carni grasse, con salse, affumicate, in scatola o marinate;
- insaccati e cacciagione
- tutti i legumi
- tutta la frutta secca;
- fichi, banane, arance, mandarini, uva, castagne
- tutti i grassi cotti, i fritti, il lardo, lo strutto, le spezie piccanti
- dolci fritti, di pasta sfoglia, con crema, cacao, cioccolato;
- gelati e sorbetti
- tutti gli alimenti conservati e fermentati

CONSIGLI ALIMENTARI IN CASI DI EPATOPATIA

Il fegato è la più grande ghiandola del corpo, pesa circa 1 Kg e ½ e svolge molteplici funzioni tanto che può essere considerato un vero e proprio laboratorio per l'organismo:

- **regolazione del metabolismo:** trasforma il cibo assorbito dallo stomaco e dall'intestino nelle sostanze chimiche necessarie per le funzioni vitali (carboidrati, grassi e proteine)
- **organo di deposito** (sali, minerali, vitamine)
- **escrezione** (bile)
- **detossificazione:** elimina i prodotti del catabolismo, i farmaci, ecc.
- **protezione:** tutto quanto entra nel circolo sanguigno è sottoposto a decontaminazione attraverso il sistema macrofagico, che cattura e digerisce i germi.

Considerati i compiti che svolge, qualsiasi danno al fegato costituisce un problema generale per l'organismo. Molte sono le malattie che possono colpire il fegato: le più importanti e frequenti sono le infezioni virali e subito dopo quelle dovute ad abuso alcolico o alimentare. Al di là della terapia medica specifica un ruolo importante nel trattamento dell'epatopatia svolge la dieta. Di seguito i consigli

CIBI DA ELIMINARE, DISTINTI PER CATEGORIE:

1. latticini: latte intero e formaggi stagionati
2. pane e pasta: pane fresco, pasta e riso elaborati o riccamente conditi
3. carne: selvaggina e carni grasse in genere
4. salumi e insaccati: tutti escluso crudo e cotto magri e bresaola
5. uova: evitare quelle fritte
6. pesce: pesci grassi e mitili
7. verdure: nessuna limitazione, preferire quelle cotte
8. frutta: cachi, fichi, banane, uva, frutta secca
9. condimenti: condimenti di origine animale, margarina e dado
10. bevande: alcolici in genere, tè e caffè forti
11. dolci: dolci di pasticceria, gelati e cioccolata

CIBI PERMESSI, DISTINTI PER CATEGORIE:

1. latticini: formaggi freschi non fermentati, latte e yogurt magri
2. pane e pasta: pane tostato, pasta e riso poco conditi
3. carne: preferibilmente quella bianca ai ferri
4. uova: con moderazione
5. pesce: fresco
6. frutta: fresca e ben matura
7. condimenti: olio d'oliva o extravergine con moderazione
8. bevande: acqua naturale

INFORMAZIONI UTILI PER IL DONATORE DI SANGUE



INDICE

L'opuscolo è organizzato nei seguenti capitoli:

- Il sangue e i suoi componenti
- Le differenti procedure di donazione
- La selezione del donatore
- Comportamenti a rischio di trasmissione di malattie infettive
- Viaggi internazionali e donazione
- Le principali malattie infettive trasmissibili con la donazione:
 - epatite B
 - epatite C
 - aids
 - la sifilide
- procedura della donazione
- consigli utili per il donatore
- consigli per un corretto stile di vita

IL SANGUE E I SUOI COMPONENTI

Il sangue è un tessuto liquido di colore rosso costituito da una parte cellulare e da una parte liquida; costituisce il 5-7% del volume corporeo e circola all'interno dei vasi sanguigni, le arterie, le vene e i capillari spinto dalla forza contrattile del cuore.

LE FUNZIONI DEL SANGUE

Il sangue esercita numerose funzioni all'interno dell'organismo:

- respiratoria: trasporta l'ossigeno a tutto l'organismo
- nutritizia: trasporta le sostanze nutrienti a tutte le cellule
- escrettrice: raccoglie tutte le sostanze di rifiuto perché siano eliminate
- termoregolatrice: mantiene costante la temperatura corporea
- difesa: trasporta gli anticorpi che sono proteine di difesa.

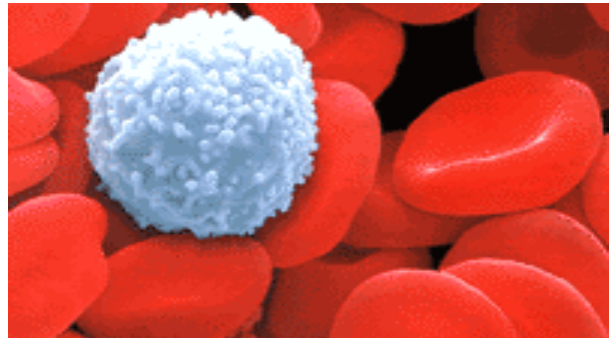
LE CELLULE DEL SANGUE

I GLOBULI ROSSI O ERITROCITI O EMAZIE:

Sono piccole cellule che contengono l'emoglobina, la proteina che trasporta l'ossigeno.

Sono prodotti dal midollo osseo; hanno una vita media di 120 giorni, quando invecchiano vengono distrutti nel fegato o nella milza.

Si conservano in frigorifero a + 4°C.



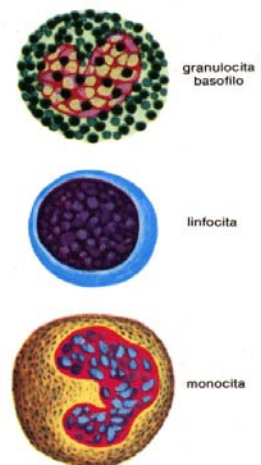
I GLOBULI BIANCHI O LEUCOCITI:

Se ne distinguono diversi tipi: granulociti, linfociti, monociti.

I globuli bianchi svolgono la funzione di difesa dell'organismo contro virus, batteri, ecc. e agiscono con due modalità differenti: o distruggono direttamente le sostanze estranee oppure producono anticorpi, cioè proteine di difesa.

Sono prodotti dal midollo osseo, hanno una vita media variabile secondo il tipo: da qualche ora i granulociti, 1-2 giorni i monociti, alcuni decenni i linfociti memoria.

Si conservano a temperatura ambiente.



PIASTRINE O TROMBOCITI:

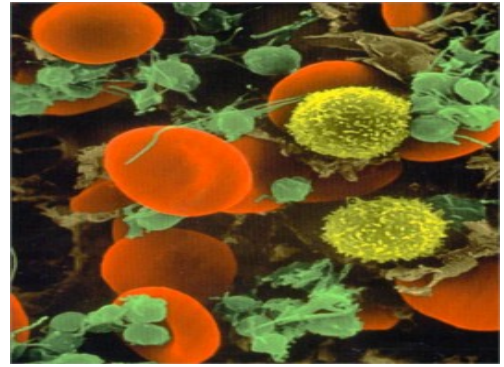
Sono le cellule più piccole del sangue.

Sono prodotte dal midollo osseo e vivono in media 10 giorni. La loro funzione è importante nella coagulazione del sangue.

Si conservano a temperatura ambiente e in agitazione.

IL PLASMA:

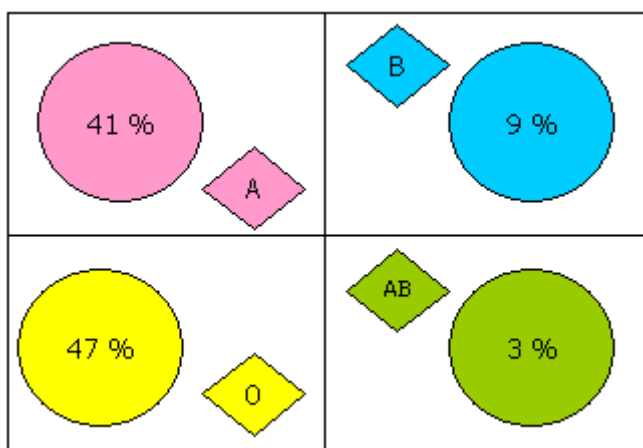
Costituisce la componente liquida del sangue; ha un colore giallo ed è composta per il 90% di acqua, nella quale sono disciolte e veicolate molte sostanze quali proteine, zuccheri, sali, minerali, vitamine, ormoni e fattori della coagulazione. Si conserva allo stato congelato a temperature inferiori a -30°C.



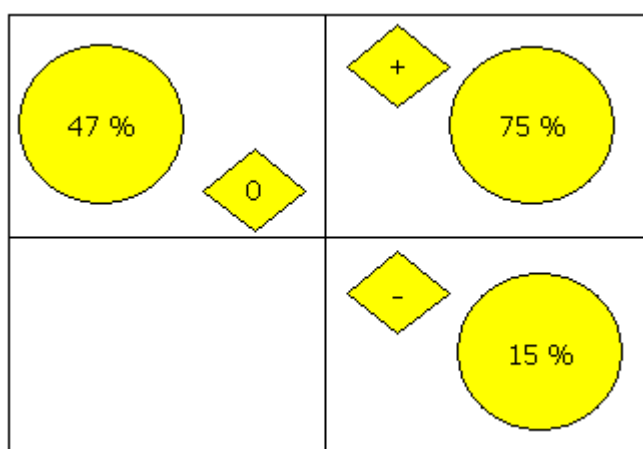
I GRUPPI SANGUIGNI

I globuli rossi differiscono da soggetto a soggetto per la presenza sulla loro superficie di particolari sostanze chimiche definite **antigeni eritrocitari**, che permettono di suddividere la popolazione in diversi gruppi. I più importanti al fine della compatibilità trasfusionale sono i gruppi **ABO** e **Rh**.

Il sistema ABO è stato il primo ad essere identificato, nel 1900, ed è quello più importante per la sicurezza trasfusionale. In questo sistema si distinguono 4 gruppi principali denominati **A-B-AB-O**. La distribuzione nella popolazione di queste caratteristiche è la seguente:



Il sistema Rh è un altro sistema gruppo ematico molto importante, che consente di suddividere la popolazione in soggetti Rh + o Rh - a seconda che posseggono o meno sulla superficie dei loro globuli rossi una caratteristica definita con una lettera dell'alfabeto: "D". La popolazione è così suddivisa:



LE PROCEDURE DI DONAZIONE

Esistono tre tipi di donazione: donazione di sangue intero, donazione in aferesi (plasmaferesi e piastrinoafèresi), donazione multicomponent.

Donazione di sangue intero:

- Al donatore vengono prelevati 450ml(+/- 10%) di sangue
- La durata della donazione è di circa 10 minuti.
- La sacca di sangue viene poi sottoposta a "lavorazione", che consente di dividere il sangue nei suoi componenti: globuli rossi concentrati, plasma, piastrine, globuli bianchi.
- Gli uomini possono donare ogni 90 giorni, mentre le donne due volte l'anno.



Donazione in aferesi:

- E' la donazione di un solo componente del sangue (plasma o piastrine). Il sangue viene prelevato dalla vena del donatore e immediatamente scomposto nei suoi principali componenti mediante centrifugazione e/o filtrazione e si trattiene il componente desiderato, mentre vengono restituiti al donatore tutti gli altri.



- La donazione viene effettuata con un separatore cellulare che è dotato di un circuito monouso. Nella plasmaferesi si prelevano 600ml di plasma in circa 40

minuti. Il plasma viene congelato e dura un anno. Si possono prelevare fino a 10 litri di plasma l'anno da ogni donatore.

- Nella citoferesi si preleva un concentrato di piastrine di circa 300 ml in 60-70 minuti. Le piastrine si conservano a 22°C in agitazione continua e durano 5 giorni.

Donazione multicomponent:

- E' un prelievo in aferesi dove vengono raccolti due componenti del sangue del donatore durante la stessa seduta donazionale.
- E' una procedura utilizzata per ridurre il numero dei donatori coinvolti nella terapia trasfusionale di un soggetto
- La donazione viene effettuata con un separatore cellulare che è dotato di un circuito monouso
- E' possibile donare:
 - globuli rossi e plasma
 - globuli rossi e piastrine
 - plasma e piastrine



N.B. il donatore con qualsiasi tipo di donazione non corre alcun rischio di infezione perché tutto il materiale utilizzato è sterile e monouso (utilizzato una sola volta e non più riutilizzato).

LA SELEZIONE DEL DONATORE

La selezione del donatore rappresenta un momento molto delicato del processo donazionale ed ha come scopo quello di valutare l'assenza di rischi sia per il donatore sia per il ricevente.

Valutazione clinica: ad ogni donazione il donatore sarà sottoposto ad una valutazione clinica (battito cardiaco, pressione arteriosa, emoglobina, ecc.) e ad accertamenti che servono a verificare il permanere del suo stato di buona salute.

Importante è il colloquio o intervista che il medico avrà con il donatore che ha lo scopo di accertare se esistono eventuali situazioni che controindicano la donazione per la sicurezza del ricevente (tra cui i comportamenti a rischio): il colloquio è tanto più efficace quanto maggiore è il rapporto di reciproca fiducia che si riesce ad instaurare.

Al termine della valutazione clinica il medico chiederà al donatore di dare il consenso scritto alla donazione.



CHI PUÒ DONARE

- Chi è in buone condizioni di salute
- Chi ha un'età compresa tra i 18 e i 65 anni
- Chi ha un peso superiore ai 50 Kg
- Chi è idoneo agli accertamenti eseguiti alla visita medica
- Chi non ha avuto gravi malattie

CHI NON PUÒ DONARE

Chi è affetto o è stato affetto da:

- Malattie autoimmuni
- Malattie cardiovascolari
- Neoplasie o malattie maligne
- Diabete
- Malattie infettive
- Malattia di Creutzfeld Jacob (mucca pazza)
- Trapianto di cornea
- Alcoolismo cronico
- Assunzione di droghe
- Comportamenti sessuali ad alto rischio di trasmissione di malattie infettive.

CHI È MOMENTANEAMENTE NON IDONEO ALLA DONAZIONE

In caso di:

- Infezioni lievi (sindrome influenzale, ascesso, bronchite, ecc.)
- Altre infezioni (mononucleosi, toxoplasmosi, tubercolosi, ecc.)
- Malattie esantematiche (varicella, parotite, pertosse, ecc...)



- Allergie in fase acuta
- Vaccinazioni
- Interventi chirurgici maggiori
- Soggiorno in paesi tropicali
- Cure dentarie
- Gravidanza
- Assunzione farmaci
- Comportamenti a rischio.

Esami previsti ad ogni donazione

Emocromo completo
ALT
HIV 1-2
HCVAb
Ricerca costituenti virali HCV - HIV
HbsAg
TPHA
Gruppo ABO e Rh

Esami previsti al controllo annuale

Emocromo completo
ALT – HIV 1-2 - HCV
Ricerca costituenti virali HCV- HIV
HbsAg – TPHA
Gruppo ABO e Rh
Ferritina- Glicemia -
Creatininemia- Trigliceridemia -
Colesterolemia- Proteinemia-
Elettroforesi sieroproteica -
Ricerca anticorpi irregolari

QUALORA I TEST METTESSERO IN EVIDENZA PARTICOLARI PATOLOGIE, IL DONATORE VERRA' DIRETTAMENTE INFORMATO DA PARTE DEI SANITARI ASSOCIATIVI O DELLA STRUTTURA TRASFUSIONALE.

COMPORAMENTI E SITUAZIONI A RISCHIO DI TRASMISSIONE DI MALATTIE INFETTIVE CON LA TRASFUSIONE

RAPPORTI SESSUALI A RISCHIO

- Rapporti bisessuali
- Rapporti omosessuali
- Partner tossicodipendente
- Partner dedito alla prostituzione
- Partner occasionali (anche con uso di profilattico)
- Partner sottoposti a trasfusione di sangue o emocomponenti
- Partner sottoposti a trapianto d'organo
- Partner HbsAg positivo (epatite B)
- Partner HCV positivo (epatite C)
- Partner HIV positivo (AIDS)
- Partner TPHA o VDRL positivo (sifilide)

CONVIVENZA CON PERSONE A RISCHIO

(per convivenza si intende vivere sotto lo stesso tetto, anche se non esistono rapporti sessuali)

- Soggetto affetto da epatite B acuta
- Portatore cronico del virus B
- Soggetto HCV positivo
- Soggetto HIV positivo

USO DI SOSTANZE STUPEFACENTI

- Esposizione a procedure lesive con strumenti non sterili (scarificazioni cutanee)
- Scambi di siringhe
- Alcolismo

SITUAZIONI POTENZIALMENTE A RISCHIO

- Esposizione accidentale a sangue o strumenti contaminati con sangue
- Agopuntura
- Tatuaggi
- Foratura lobi auricolari
- Piercing
- Piercing alle mucose orale e genitale
- Endoscopia (colonscopia, gastroscopia, atroscopia, ecc.)
- Trattamenti di manicure e pedicure.

Il rischio è legato all'utilizzo di materiale **non** monouso o **non** sterilizzato.

VIAGGI INTERNAZIONALI E DONAZIONE DI SANGUE

Il viaggio internazionale effettuato per turismo o per ragioni di lavoro, soprattutto verso aree tropicali o subtropicali espone l'organismo al rischio di infezioni sostenute da agenti patogeni non comuni nelle nostre aree di residenza.



Pertanto **prima di partire** è bene rivolgersi al medico di famiglia o ai Centri specializzati (Malattie Infettive – Servizi di Igiene Pubblica) per avere indicazioni e informazioni corrette relative al paese che si andrà a visitare:

- Profilassi antimalarica
- Eventuali altre vaccinazioni
- Farmaci da portarsi appresso
- Misure igieniche alimentari
- Norme comportamentali
- Protezione contro gli insetti

Al ritorno da un soggiorno nei paesi tropicali e subtropicali, in presenza di un qualsiasi disturbo insorto durante il soggiorno o dopo il ritorno, è necessario rivolgersi al proprio medico di fiducia o ad un Centro di Malattie Infettive.

LE PRINCIPALI MALATTIE D'IMPORTAZIONE DAI PAESI TROPICALI E SUBTROPICALI E LE MODALITÀ DI TRASMISSIONE

1. **insetti**(zecche – zanzare – pidocchi– pulci – ecc.) possono trasmettere Batteri, Virus, Parassiti. Le malattie più importanti sono la malaria, la filaria, la leishmania e la trypanosomiasi.
2. **alimenti**: possono trasmettere microrganismi eliminati con le feci animali o umane. I principali agenti patogeni sono Escherichia coli, Salmonella, Tifo, Vibrio cholerae, Virus Epatite A e E, Giardia, Entamoeba, ecc.

3. **contatto interumano:** sono malattie correlabili con il cosiddetto "turismo sessuale" verso il Sud-Est asiatico, i Caraibi, il Sud America. I microorganismi coinvolti sono: Batteri (Gonococco, Sifilide, Chlamidia), Virus (Herpes, Epatite B, Epatite C, Hiv), Parassiti (Trichomonas), Ectoparassiti (Scabbia, Pidocchi).
4. **contatto con terra o acqua dolce:** il rischio più comune è quello di contrarre il Tetano

LE PRINCIPALI INFEZIONI VIRALI TRASMISSIBILI CON LA DONAZIONE

EPATITE C

Come si trasmette?

- Il contagio avviene per contatto con sangue e liquidi biologici di persona infetta; per trasmissione diretta da madre a figlio alla nascita, oppure, anche se più raramente, per via sessuale
- Ha un periodo di incubazione tra 5 e 26 settimane
- Non è disponibile un vaccino

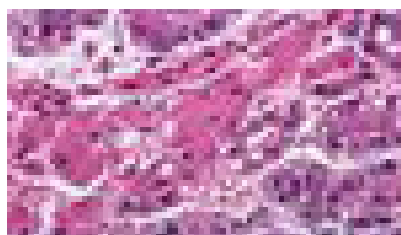
Come prevenirla?

- Non usare aghi, lamette, rasoi, spazzolini da denti, forbicine per unghie utilizzati da altre persone, anche se famigliari.
- Utilizzare il preservativo nei rapporti sessuali con partner occasionali o con più di un partner
- Limitare il numero dei partner
- Evitare tatuaggi o piercing se non effettuati con materiale sterile e monouso

Che disturbi provoca?

- Il quadro clinico è variabile: dall'assenza di qualsiasi sintomo, a forme con nausea, malessere generale, vomito, ittero e forme cliniche gravissime
- Il più delle volte si presenta in una forma clinica lieve
- Spesso, in assenza di sintomi, il riscontro è occasionale e rappresentato da esami di laboratorio alterati (transaminasi)
- L'epatite C cronicizza in un'alta percentuale di casi e può evolvere verso la cirrosi epatica.

N.B. I portatori del virus dell'epatite C e i loro partner sessuali non possono donare sangue.



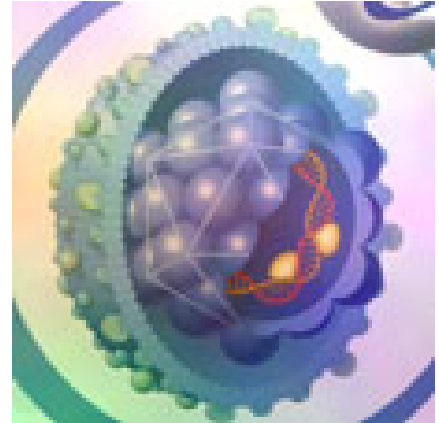
EPATITE B

Come si trasmette?

- Il contatto avviene per via sessuale o per contatto con sangue e liquidi biologici di persona infetta; oppure per trasmissione diretta da madre a figlio alla nascita
- Ha un periodo di incubazione tra i 2 e i 6 mesi
- Esiste un vaccino contro l'epatite B

Come prevenirla?

- Non usare aghi, lamette, rasoi, spazzolini da denti, forbicine per unghie utilizzati da altre persone, anche se familiari.
- Utilizzare il preservativo nei rapporti sessuali con partner occasionali o con più di un partner
- Limitare il numero dei partner
- Evitare tatuaggi o piercing se non effettuati con materiale sterile e monouso



Che disturbi provoca?

- Il quadro clinico è variabile: dall'assenza di qualsiasi sintomo, a forme con nausea, malessere generale, vomito, ittero e forme cliniche gravissime
- L'epatite B può guarire completamente o avere un decorso prolungato; può evolvere verso una forma acuta fulminante o cronicizzata.
- Spesso, in assenza di sintomi, il riscontro è occasionale e rappresentato da esami di laboratorio alterati (transaminasi)

N.B. I portatori di virus B, chi ha avuto l'epatite B e non si è immunizzato, i partner di queste persone non possono donare sangue.

SINDROME DA IMMUNODEFICIENZA ACQUISITA (AIDS)

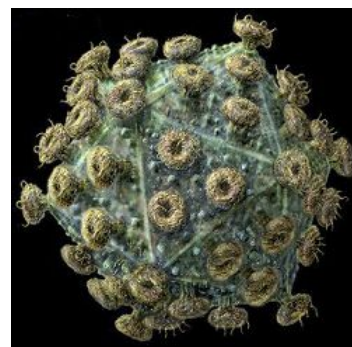
Il virus che provoca l'AIDS si chiama HIV. Questo virus attacca il sistema di difesa dell'organismo, in particolare una famiglia di globuli bianchi (linfociti T4), indebolendolo e rendendolo preda delle più svariate infezioni.

Come si trasmette?

- Per via sessuale: anche un solo rapporto sessuale a rischio può trasmettere l'infezione
- Per via ematica: attraverso lo scambio di siringhe tra chi fa uso di droghe per via endovenosa e, rarissimamente attraverso la trasfusione.
- Per via verticale: dalla madre al figlio durante la gravidanza o al momento del parto.
- Non si trasmette attraverso i comuni contatti sociali: baci, abbracci, sudore, strette di mano, punture di zanzare, ecc.
- Il soggetto sieropositivo può trasmettere il virus anche se non presenta ancora segni di malattia.

Come si fa la diagnosi?

Per accertare l'infezione da HIV è necessario effettuare un'analisi del sangue che evidenzia la presenza degli anticorpi contro il virus HIV. La positività del test non equivale alla diagnosi di AIDS, esprime solo il fatto che è avvenuta l'infezione. La definizione generale dello stato di salute è possibile solo dall'insieme di esami di laboratorio e da un'accurata valutazione medica.



Quando si positivizza il test anti-HIV?

- Il test diventa positivo mediamente dopo circa 2 mesi dal contagio, anche se sono documentati casi di positività tardiva (6- 12 mesi): il periodo che intercorre dal momento del contagio alla positività del test anti-HIV è detto "periodo finestra"; in tale intervallo di tempo il test è negativo, ma il soggetto è ugualmente infetto.
- Subito dopo l'ultimo contatto potenzialmente contagiante è opportuno eseguire il test, per verificare una eventuale positività preesistente; in caso di negatività è consigliabile ripetere il test dopo 3-6-12 mesi.

SIFILIDE

La sifilide è una malattia venerea, sessualmente trasmessa, causata non da un virus, ma da un batterio: il Treponema Pallidum.

Come si trasmette?

- Attraverso contagio sessuale diretto con una persona infetta
- per trasmissione transplacentare da madre a figlio
- per contagio indiretto (stoviglie, biancheria, ecc.)
- per contatto con ferite o sangue di persona infetta
- attraverso la trasfusione di emocomponenti freschi

Come si manifesta?

Il primo sintomo della sifilide è di solito una piccola ulcerazione, detta sifiloma primario, nella zona a contatto sessuale (pene – vagina – ano – retto – bocca). La ferita di solito appare 2-6 settimane dopo l'esposizione e sparisce entro poche settimane.

Brevemente dopo che la ferita è guarita si può rilevare un'eruzione cutanea in tutto il corpo, linfonodi gonfi, febbre o affaticamento; anche questi sintomi spariscono entro poche settimane. Se non curata la sifilide evolve nel terzo stadio con gravi danni d'organo (lesioni a carico del sistema cardiovascolare, del sistema nervoso, ecc.).

Non esiste vaccino.

La profilassi è soprattutto comportamentale (usare il preservativo durante i rapporti sessuali e limitare il numero dei partner)

La terapia è molto efficace se tempestiva e si avvale di antibiotici di facile impiego (penicillina).

PROCEDURA DELLA DONAZIONE

Il candidato donatore prima di ogni donazione deve:

- Compilare in modo veritiero un questionario destinato a raccogliere le informazioni di carattere sanitario e le notizie relative allo stile di vita che lo riguardano.
N.B. Il questionario costituisce l'unico strumento disponibile per prevenire il rischio di trasmissione di malattie infettive attraverso la trasfusione, dal momento che i test di laboratorio non sono in grado di cogliere il "periodo finestra".
- Eseguire una puntura al dito per determinare se il valore dell'emoglobina è adeguato alla donazione
N.B. Il valore minimo accettabile dell'emoglobina è di 12,5 g/dl per la donna e 13,5 g/dl per l'uomo.
- Colloquiare con il medico sulle notizie riferite nel questionario e chiarire eventuali dubbi.
- Sottoporsi ad una rapida valutazione clinica nel corso della quale saranno controllati il peso, la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca
N.B. i valori di pressione arteriosa accettabili sono tra 110 e 180 per la massima e tra 60 e 100 per la minima. La frequenza cardiaca deve essere compresa tra 60 e 100. Al termine del colloquio e della valutazione clinica il donatore potrebbe essere dichiarato "non idoneo" alla donazione in modo definitivo o temporaneo per la presenza di patologie cliniche o situazioni comportamentali.
- Firmare il modulo di consenso informato: per "consenso informato" si intende che il donatore dichiara di aver ricevuto una adeguata informazione, di aver compreso e di essere disponibile a sottoporsi alla donazione.

N.B. Il donatore, al termine del colloquio con il medico, può decidere autonomamente di non sottoporsi alla donazione e di autoescludersi per la presenza di situazioni di non idoneità che possono compromettere la propria e l'altrui salute.

CONSIGLI UTILI PER IL DONATORE

COSA FARE PRIMA DELLA DONAZIONE:

- **Non è necessario il digiuno assoluto:** è consentita una leggera colazione, senza troppo zucchero ed evitando latticini. La sera precedente è consigliato un pasto normale senza abusi di bevande alcoliche ed eccessi alimentari
- **Il digiuno è necessario in caso di controlli di laboratorio.**
- E' consigliato indossare **indumenti comodi**, con la possibilità di rimboccarsi le maniche senza stringere il braccio.
- E' preferibile non sottoporsi al prelievo dopo un turno di lavoro notturno.
- **Evitare di svolgere attività fisica o sportiva pesanti** nei 2-3 giorni precedenti la donazione.

COSA FARE DOPO LA DONAZIONE:

- **Restare distesi sulla poltrona-prelievo** qualche minuto prima di alzarsi.
- Tenere premuta la garza che viene posta nel punto prelievo per qualche minuto
- Tenere il braccio su cui è stato eseguito il prelievo disteso, evitando di piegarlo per almeno 10 minuti
- **Non fumare per almeno 30 minuti**
- **Evitare alcolici** e cibi particolarmente impegnativi per la digestione
- **Bere più del solito** a pasto e durante la giornata
- **Evitare attività fisica intensa**, lavori faticosi, attività sportiva agonistica, lunghi viaggi in auto
- Contattare i Medici del Servizio Trasfusionale se compaiono reazioni imputabili alla donazione(ematomi importanti, flebiti, svenimento, ecc.)