

## VIAGGI

Considerazione a parte meritano i viaggi internazionali per affari, studio, turismo, aumentati in modo considerevole in questi ultimi anni. Dato che in alcuni Paesi esistono ancora malattie scomparse in Europa e talvolta sussistono condizioni igienico-sanitarie e climi profondamente diversi dal nostro, esponendo chi viaggia a rischi per la propria salute, i donatori che per vari motivi si recano in alcuni Paesi a rischio saranno sospesi per periodi variabili e, alla fine del periodo di sospensione, eventualmente sottoposti a controlli di laboratorio.

Ad esempio:

*Paesi a rischio malaria sospensione di 6 mesi con test per malaria*

Esempio:

Madagascar, Thailandia, Malesia, Kenya, Giamaica, Cina, Repubblica Dominicana, entroterra della Grecia, Africa centrale.

*Paesi a rischio malaria e malattia di Chagas sospensione di 6 mesi con test per malaria e Chagas*

Esempio:

Brasile, Messico, Argentina, Perù, Bolivia, Colombia, Venezuela, Honduras.

*Paesi a rischio leishmanioni sospensione di 3 mesi*

Esempio:

Egitto, Marocco, Oman, Maldive, Australia

*Ed in Italia....*

West Nile Virus sospensione di 28 giorni dopo l'ultima notte nei luoghi indicati dal Centro Nazionale Sangue. La sospensione è limitata al solo periodo estivo, fatta eccezione per Stati Uniti e Canada dove vige tutto l'anno.

## INFORMAZIONI IMPORTANTI E CONSIGLI

- Per quanto riguarda il giorno e l'ora delle donazioni, la convocazione avverrà tramite telefonata da parte della segreteria AVIS.
- La segreteria AVIS rammenterà ai donatori, tramite SMS il giorno prima, la convocazione per la donazione.
- Le eventuali sospensioni dalle donazioni verranno comunicate tramite lettera e copia degli esami con valori alterati.
- Per il controllo degli esami dopo il periodo di sospensione, verrà inviata lettera con indicazione del giorno del prelievo (alle ore 7.30, presso l'ambulatorio prelievi dell'Ospedale di Somma L.)
- Si raccomanda vivamente di presentarsi puntualmente nei giorni indicati sia alle donazioni che ai prelievi per gli esami di controllo, avvertendo anticipatamente la segreteria AVIS in caso di impossibilità.
- Le donazioni si eseguono presso il Centro Trasfusionale a Somma il Giovedì (Sangue Intero), mentre gli altri giorni della settimana (sabato e domenica esclusi) presso il Centro Trasfusionale a Gallarate (Sangue intero, Plasma e Piastrine)

# MEMORANDUM del donatore

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

**AVIS**

**SOMMA LOMBARDO O.D.V.**



**Per ogni altra informazione, la Segreteria e la  
Direzione Sanitaria sono a disposizione**

**Dal Lunedì al venerdì dalle 8.45 alle 12.45**

**Tel. 0331 251444**

**avissomma@gmail.com**

## **MEMORANDUM**

### **per i donatori e le donatrici di sangue**

Innanzitutto, cari soci, vi ringraziamo vivamente di esservi iscritti all'AVIS di Somma Lombardo e di aver effettuato la vostra prima donazione, diventando così soci donatori dell'Associazione. Oltre a ringraziarvi per il lodevole gesto di solidarietà e di attenzione nei confronti del prossimo, ed in particolare delle persone che necessitano, per sopravvivere, di sangue, desideriamo comunicarvi alcuni comportamenti ai quali attenervi in occasione delle donazioni e le principali indicazioni delle linee guida provinciali da tenere presenti nel corso della vostra benemerita attività.

#### **ALIMENTAZIONE DEL DONATORE**

L'alimentazione del donatore segue le caratteristiche generali di sana alimentazione, ovvero chi dona il sangue deve attenersi ad una dieta sana, moderata nella quantità, varia, con limitazione dei grassi e ricca di frutta, verdura ed acqua. E' bene astenersi dagli alcoolici e dal fumo, particolarmente sconsigliato, poiché potrebbe causare problemi di scompenso cardiocircolatorio ed importanti cali di pressione arteriosa, con conseguenti episodi lipotimici.

#### **1. Prima della donazione**

È consigliata una dieta povera di grassi e ricca in liquidi; un eccesso di grassi alimentari nei cibi che consumiamo può determinare un innalzamento dei lipidi ematici e interferire con alcuni test di laboratorio che vengono effettuati sul sangue stesso. Sono quindi da evitare insaccati, uova, burro, fritti, dolci elaborati, salse (tipo maionese, senape, ketchup), molluschi, alcoolici in quantità non congrue... da bandire anche le cene ai fast food! Sono da preferire pasta, riso, verdure, carne bianca (pollo, tacchino, coniglio, vitello), pesce, legumi e frutta. Anche un'intensa attività fisica è sconsigliabile, dato che potrebbe influire su alcuni esami di laboratorio eseguiti sul sangue prelevato.

#### **2. Il giorno della donazione**

La colazione che precede la donazione deve essere sana e leggera, evitando latticini (latte, yogurt, formaggi), creme, uova, cioccolato, brioches, frutta secca e frutti ad

alto contenuto di carboidrati (quali ad esempio banane, fichi, cachi, uva), nonché affettati. Donare sangue determina una perdita di liquidi per il nostro corpo, che dovrà essere riequilibrata. La mattina della donazione occorre quindi bere molta acqua, ottime anche spremute di frutta, purchè poco zuccherate. Sono permessi anche tè o caffè in modica quantità e camomilla (poco zuccherati) oltre a fette biscottate, biscotti secchi, pane semplice. Attenzione a non eccedere in tè e caffè: la caffeina ha un'azione diuretica e potrebbe disidratare il nostro corpo! Meglio quindi assumere buona e dissetante acqua fresca!

#### **3. Dopo la donazione**

Viene offerto a tutti i donatori un ristoro (panini, acqua, latte, caffè, tè). Si consiglia di non abbondare con il cibo, ma piuttosto di bere molto, almeno ½ litro d'acqua entro due ore dal salasso. I cibi solidi devono essere assunti con moderazione, in quanto una loro introduzione eccessiva provoca un maggior richiamo di sangue a livello del tubo digerente che, associato al salasso appena avvenuto può causare una brusca caduta della pressione arteriosa, con senso di mancamento e nausea. Il pasto successivo alla donazione deve essere ben digeribile.

## **STATO DI SALUTE E SOSPENSIONE DALLE DONAZIONI**

Per donare il sangue è indispensabile essere in buona salute, tenendo ben presenti sia la protezione del donatore ed i possibili rischi di danno organico o funzionale che la donazione potrebbe arrecare all'organismo di chi dona (soprattutto dal punto di vista dell'apparato cardiovascolare), sia la salvaguardia del ricevente evitando che possa ricevere attraverso il sangue malattie trasmissibili. Ecco allora un sintetico elenco di situazioni che impediscono la donazione in modo temporaneo o permanente e che necessitano di periodi variabili di sospensione prima di riprendere, previo controlli medici, l'attività di donazione.

#### **Sospensioni definitive:**

- Ipertensione;
- assunzione farmaci permanenti (tranne pillola anticoncezionale)
- diabete in terapia insulinica;

- malattie autoimmuni ed infettive (HIV, Epatite B e C);
- neoplasie;
- comportamenti sessuali ad alto rischio di trasmissioni di malattie infettive.

#### **Sospensioni temporanee:**

- alterazione degli esami di laboratorio;
- malattie cardiovascolari (valutando caso per caso);
- interventi chirurgici maggiori (4 mesi di sospensione) o ambulatoriali (15 giorni);
- cure odontoiatriche (da 7 giorni a 4 mesi di sospensione, a seconda dell'entità degli interventi);
- indagini mediche invasive (gastroscopie, artroscopie, colonscopia ..., 4 mesi di sospensione)
- gravidanza (sospensione di 1 anno dal parto e di 6 mesi dalla fine dell'allattamento);
- malattie da infezioni come raffreddore, bronchiti, influenza, faringiti, ascessi (15 giorni dopo la guarigione), da mononucleosi (6 mesi dalla guarigione), da herpes (dalla guarigione clinica)
- manifestazioni allergiche (sospensioni variabili)
- punture o tagli con materiale potenzialmente infetto (sospensione valutando caso per caso)
- tatuaggi, piercing e agopuntura (sospensione per 4 mesi)
- vaccinazioni (sospensioni da 48 ore a 1 anno, a seconda del vaccino)

