



## COSA FARE PRIMA E DOPO?

**Il giorno della donazione** è consigliabile effettuare una colazione con caffè o the' moderatamente zuccherati ed eventualmente qualche biscotto secco o fetta biscottata.

**Devono essere evitati cibi grassi, dolci, latte o altri prodotti da esso derivati.**

**Dopo la donazione** per l'intera giornata **non** effettuare attività sportiva intensa o **lavori particolarmente pesanti.**

## CONTATTI

**Centro Donazioni di Sangue**  
**Area Nord, Blocco Nord**  
**Settore A, Piano terra**

**Direttore:** Silvano Rossini

**Caposala:** Giovanna Rita Fiore

**Ambulatorio:** lun-ven: 8.00 - 19.00

**Donazioni di sangue:** lun-ven: 8.00 - 12.00

tel. 02 6444.3037

**[direzionesimt@ospedaleniguarda.it](mailto:direzionesimt@ospedaleniguarda.it)**

Aggiornamento giugno 2016  
rev12016 039  
a cura di: Comunicazione  
[comunicazione@ospedaleniguarda.it](mailto:comunicazione@ospedaleniguarda.it)

ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda  
P.zza Ospedale Maggiore, 3  
20162 Milano  
Tel. 02 6444.1 - Fax 02 6420901

[www.ospedaleniguarda.it](http://www.ospedaleniguarda.it)

# Donare sangue: perchè e come

**Ogni giorno, 7 giorni su 7, a Niguarda circa 40 pazienti** hanno bisogno di una trasfusione di sangue per poter eseguire le terapie necessarie, per sottoporsi ad un intervento chirurgico o per essere assistiti nei casi di urgenza al Pronto Soccorso.

**Ogni giorno** per curare questi pazienti **occorre l'aiuto di 40 donatori.**

La donazione è anonima, volontaria e non retribuita.

## COSA OCCORRE?

- **Avere la cittadinanza italiana o il permesso di soggiorno da oltre 2 anni;**
- presentare la carta di identità e la tessera sanitaria;
- avere tra i **18 ed i 60** anni in caso di prima donazione (chi è già donatore può superare il limite dei 65 anni in relazione allo stato di salute e alla valutazione cardiologica);
- avere un **peso non inferiore a 50 kg** (qualsiasi sia la statura o la costituzione);
- non avere il ciclo mestruale in corso (è consigliato lasciar trascorrere almeno 1 settimana dalla fine del ciclo);
- avere valori di emoglobina non inferiori a 12,5 g/dl nelle donne e 13,5 g/dl negli uomini;
- non soffrire di malattie croniche (diabete, malattie autoimmuni, tumori maligni, etc.);
- non avere mai avuto Epatite B, C, sifilide, comportamenti a rischio di malattie trasmissibili sessualmente e non avere fatto uso di sostanze stupefacenti; le infezioni da Epatite A sono da rivalutare dopo la guarigione clinica e la valutazione degli esami;
- non aver avuto malattie nelle ultime due settimane anche se di lieve entità (influenza, bronchite, polmonite, herpes labiali, etc.);
- non aver assunto farmaci come antidolorifici e acido acetil salicilico o altri antinfiammatori nell'ultima settimana, o antibiotici e antibatterici nelle ultime 2 settimane. Non pregiudicano la donazione la pillola anticoncezionale e i preparati vitaminici;
- non essere stati sottoposti a interventi chirurgici negli ultimi 4 mesi;
- non essersi sottoposti a cure odontoiatriche nell'ultimo mese.

- non aver effettuato esami endoscopici negli ultimi 4 mesi (gastrosopia, colonscopia, artroscopia, broncoscopia etc.). Se sono stati effettuati prima, portare il referto;
- non aver avuto parti negli ultimi 12 mesi o interruzioni di gravidanza negli ultimi 6 mesi;
- non aver fatto tatuaggi, agopuntura, fori ai lobi, piercing negli ultimi 4 mesi;
- non aver effettuato viaggi o soggiorni in zone tropicali negli ultimi 3 mesi (6 mesi se zone malariche);
- non aver soggiornato nel Regno Unito per più di 6 mesi (nel totale dei soggiorni) dal 1980 al 1996 e non essere stati trasfusi nel Regno Unito;
- non aver effettuato allenamenti pesanti o sport intenso nelle 24 ore precedenti la donazione;
- portare qualsiasi documentazione di tipo sanitario precedente (relazioni di dimissioni, relazioni cliniche ambulatoriali, cartelle cliniche per interventi pregressi, eventuali esami del sangue o strumentali eseguiti in passato, etc.).

## DOVE ANDARE?

Con **documento d'identità e tessera sanitaria**, effettuare la registrazione al Centro Donazioni di Sangue recandosi, **senza appuntamento**, presso lo **spostello amministrativo del SIMT** - (Area Nord, Blocco Nord, Settore A, piano terra).

## E L'ASPIRANTE DONATORE?

L'aspirante donatore deve recarsi al SIMT **una prima volta per una visita di idoneità** che comprende: una visita medica e un prelievo di sangue per indagini analitiche, un colloquio informativo sui comportamenti a rischio di

trasmissioni di infezioni, sulle tecniche del prelievo e sui possibili effetti collaterali. **In un accesso successivo verrà eseguito il prelievo per la donazione.**

## IN COSA CONSISTE?

Presso il Centro il donatore viene accolto dal personale amministrativo e invitato a **compilare (ad ogni accesso) la documentazione fornita** all'atto della registrazione.

Occorre **inizialmente** stabilire con una visita medica **l'idoneità alla donazione** (nel rispetto delle indicazioni previste del D.M. 2 novembre 2015).

Se questa non evidenzia controindicazioni, l'infermiere effettua la **digitopuntura** (prelievo di sangue capillare dal dito) per rilevare il valore dell'emoglobina e vengono controllate la **pressione arteriosa e la frequenza cardiaca**.

A questo punto il donatore viene fatto accomodare in **poltrona** per iniziare la donazione, che, effettuata con **materiale sterile e monouso**, consiste nel prelievo di un volume di sangue intero di circa 450 ml e **dura dai 7 ai 12 minuti**.

Contemporaneamente vengono prelevati anche i campioni di sangue da inviare al laboratorio.

Al termine del prelievo e dopo un breve periodo di osservazione delle condizioni generali, il donatore può lasciare l'ambulatorio.

I donatori con **rapporto di lavoro dipendente** hanno diritto ad astenersi dal lavoro per **l'intera giornata** in cui effettuano la donazione. Per questo può essere rilasciato, su richiesta, il **certificato**.