

La donazione di sangue: cosa c'è da sapere



IL SANGUE È VITA – DONALO



BLUTSPENDE SRK SCHWEIZ
TRANSFUSION CRS SUISSE
TRASFUSIONE CRS SVIZZERA

Chi siamo

Trasfusione CRS Svizzera è un'istituzione integrata nel quadro della Croce Rossa Svizzera. Insieme ai servizi trasfusionali regionali garantisce l'approvvigionamento di sangue in Svizzera.

Gli 11 servizi trasfusionali regionali sono responsabili dell'acquisizione di sangue e del suo trattamento nonché della fornitura degli emoprodotti agli ospedali e ai medici nella loro regione. Il sangue può essere donato nei centri trasfusionali stazionari e durante le azioni mobili di donazione.

La donazione di sangue: volontaria e gratuita

I donatori volontari garantiscono l'approvvigionamento di sangue in Svizzera. Grazie a questo loro gesto, danno prova di solidarietà verso i pazienti.

La donazione di sangue è gratuita e i donatori di sangue non ricevono alcuna indennità. Si tratta di un fattore di sicurezza essenziale: chi dona il sangue senza conseguire un guadagno non ha alcun interesse a nascondere qualcosa al momento di compilare il questionario. Si evita inoltre, per motivi etici, di motivare una persona che si trova in una situazione di emergenza finanziaria a donare il sangue.

Perché è importante donare sangue?

Fino ad oggi non è stato possibile creare sangue artificiale. In caso di incidenti, per la cura dei malati di cancro, il trattamento della leucemia o in caso di operazioni occorre sangue. Senza i donatori di sangue, anche le migliori cure mediche non sono efficaci.

Quattro persone su cinque necessitano almeno una volta nella loro vita di sangue o di un medicamento a base di emoprodotti. Queste cifre corrispondono all'80 per cento della popolazione svizzera, a fronte di un solo 2,5 per cento della popolazione che dona regolarmente il sangue. A causa dello sviluppo demografico è previsto nei prossimi anni un aumento del fabbisogno di sangue. Ecco perché occorrono anche nuovi donatori di sangue giovani.

Domande sulla donazione di sangue

Chi desidera donare sangue per la prima volta ha spesso domande: posso donare sangue? Come si svolge una donazione? Cosa devo osservare? Questo opuscolo presenta le informazioni principali in merito:

Cos'è il sangue – informazioni sul sangue pag. 4

Chi può donare sangue – criteri di donazione pag. 8

Tutto sulla donazione di sangue – svoglimento di una donazione pag. 10

Contatti – date e indirizzi pag. 18

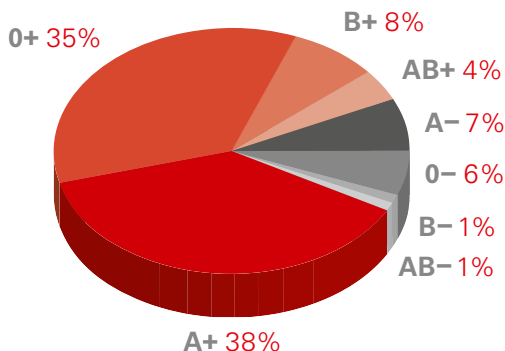
Qual è la funzione del sangue e da cosa è composto?

Il sangue porta ossigeno, nutrimento ed energia al nostro corpo. Depura l'organismo, rimargina le ferite e protegge dalle infezioni. È composto per il 45 per cento da cellule e per il 55 per cento da plasma. Le cellule si suddividono in globuli rossi, che trasportano l'ossigeno, e globuli bianchi, che, tra l'altro, difendono dagli agenti patogeni. Un terzo tipo di cellule sono le piastrine, fondamentali per combattere le emorragie.

Cosa sono i gruppi sanguigni?

Ciascuno di noi ha il proprio gruppo sanguigno ereditato. Le caratteristiche biochimiche sulla superficie dei globuli rossi e degli anticorpi determinano a quale dei quattro gruppi sanguigni (0, A, B o AB) appartiene una persona. Inoltre per la trasfusione di sangue è importante il cosiddetto antigene D del sistema Rhesus. Le persone che reagiscono positivamente al Rhesus D vengono contrassegnate come «positive», mentre quelle che reagiscono negativamente come «negative». Il grafico che segue mostra la distribuzione dei gruppi sanguigni in Svizzera.

La distribuzione dei gruppi sanguigni in Svizzera



Cosa significa compatibilità tra i gruppi sanguigni?

Se durante una trasfusione di sangue si verifica un'incompatibilità tra i gruppi sanguigni, il ricevente subisce danni. In caso di trasfusione occorre quindi tenere assolutamente conto non solo dei gruppi sanguigni, ma anche del fattore Rhesus del donatore e del ricevente.

A chi è utile il mio gruppo sanguigno?

Posso **ricevere** donazioni dei seguenti gruppi sanguigni

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| AB+ | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| AB- | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| A+ | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| A- | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| B+ | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| B- | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 0+ | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 0- | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

Il mio gruppo sanguigno: 0- 0+ B- B+ A- A+ AB- AB+

Posso **donare** a pazienti con i seguenti gruppi sanguigni

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| AB+ | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| AB- | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| A+ | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| A- | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| B+ | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| B- | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 0+ | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 0- | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

I donatori del gruppo sanguigno 0- sono considerati donatori universali, poiché possono donare a tutti.



«Molti pazienti non sopravvivrebbero senza donazioni di sangue, ad esempio in caso di incidenti, operazioni o malattie come il cancro.»

PD Dr. med. Behrouz Mansouri Taleghani, primario di Medicina trasfusionale all'Ospedale universitario di Berna.

Fabbisogno di sangue in Svizzera

Di regola l'approvvigionamento di sangue in Svizzera è garantito. Tuttavia le difficoltà non mancano, ad esempio durante le vacanze estive. Molti donatori sono infatti in vacanza. Inoltre, il sangue ha una data di scadenza limitata.

L'impiego di questo rimedio prezioso deve quindi essere pianificato con cura e in funzione delle esigenze, motivo per il quale i donatori sono spesso invitati in base al loro gruppo sanguigno. L'obiettivo è impiegare il donatore giusto al momento giusto nel posto giusto.



I principali criteri per la donazione di sangue

- **Stato di salute buono**
- **Età: per la prima donazione, tra i 18 e i 60 anni, per i donatori regolari fino ai 75 anni**
I donatori regolari tra i 65 e i 75 anni devono essere autorizzati dal medico del servizio trasfusionale regionale a determinati intervalli.
- **Peso: almeno 50 kg**
Il volume sanguigno prelevato deve essere inferiore al 13 per cento del volume complessivo di sangue. Con un peso inferiore a 50 kg questo requisito non può più essere garantito.
- **Nessun intervento chirurgico importante e nessun parto negli ultimi 12 mesi**
Durante le operazioni e i parti possono verificarsi emorragie. Il corpo ha bisogno di tutte le sue riserve per guarire il più presto possibile.
- **Nessun comportamento a rischio: droghe, nuovi e numerosi partner sessuali**
In base alle statistiche determinati comportamenti nascondono il rischio di trasmissione di malattie infettive pericolose. Nell'interesse di chi riceve il sangue, devono essere considerate le cosiddette situazioni a rischio.
- **Nessuna assunzione di determinati medicinali**
Per informazioni più precise contattate il vostro servizio trasfusionale regionale (pag. 19).

- **Tempi di attesa in caso di soggiorno nei Paesi con presenza di malattie infettive specifiche**
In molti Paesi è presente un alto rischio di contrarre malattie infettive come la malaria, il virus West Nile o il virus Zika. Per escludere il più possibile i rischi di trasmissione per chi riceve la donazione di sangue, devono essere osservati i tempi di attesa prescritti per ciascun Paese e ciascuna infezione.
- **Nessun tatuaggio o piercing negli ultimi quattro mesi**
Quando si praticano tatuaggi o piercing si verificano piccole lesioni che possono favorire l'ingresso di batteri e virus. Per poter escludere un'infezione o un'inflammatione, è necessario un tempo di attesa di quattro mesi.
- **Nessun soggiorno superiore a sei mesi nel Regno Unito tra il 1980 e il 1996**
Il Regno Unito (UK) comprende Inghilterra, Galles, Scozia nonché Irlanda del Nord, Isola di Man, Isole del Canale, Isole Falkland e Gibilterra. Dal 1980 nel Regno Unito si sono verificati numerosi casi della malattia vCJD (variante Creutzfeldt-Jakob). Non si può escludere una trasmissione tramite il sangue.
- **Nessuna trasfusione di sangue dal 1980**
Dal 1980 si sono verificati numerosi casi della malattia vCJD (variante Creutzfeldt-Jakob). Non si può escludere una trasmissione tramite il sangue.

Informazioni dettagliate sono disponibili nel modello di foglio informativo e di questionario su www.trasfusione.ch o sul sito Internet dei servizi trasfusionali regionali (pag. 19).

Cosa si deve osservare prima della donazione?

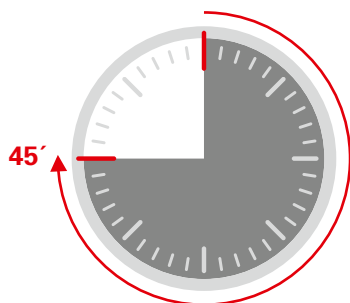
Non si dovrebbe donare il sangue a digiuno. È quindi importante mangiare qualcosa di leggero prima della donazione e assumere una sufficiente quantità di liquidi.

Come si svolge una donazione di sangue?

Dopo l'iscrizione e la registrazione, anzitutto si compila un questionario che viene poi discusso con personale specializzato. Successivamente vengono misurati la pressione sanguigna, il polso e viene determinata l'emoglobina. La donazione di sangue in sé dura solo una decina di minuti. Segue uno spuntino corroborante. Tutto il processo di donazione di sangue dura in media circa 45 minuti.

Per la prima donazione si dovrebbe però calcolare circa un'ora che include anche la registrazione dei dati personali.

Durata: 45 minuti in totale



- 1 Iscrizione e registrazione
- 2 Questionario
- 3 Colloquio personale
- 4 Donazione di sangue
- 5 Riposo e spuntino

Questionario: di che cosa si tratta?

Il questionario permette di controllare subito prima di ogni donazione l'attuale stato di salute del donatore. È necessario sia per la sicurezza del donatore che per quella di chi riceve gli emoprodotti.

Perché viene determinata l'emoglobina?

L'emoglobina, colorante dei globuli rossi, trasporta l'ossigeno dai polmoni al tessuto e lo cede alle cellule corporee. Anche il biossido di carbonio delle cellule viene legato all'emoglobina e da questa riportato nei polmoni. Se il valore di emoglobina è troppo basso, non è possibile donare il sangue. Poiché di regola gli uomini hanno una percentuale di emoglobina superiore a quella delle donne, i valori minimi per l'idoneità alla donazione sono differenti per le donne e gli uomini.



Donare il sangue è doloroso?

L'unica cosa che si potrebbe considerare un po' spiacevole, se così si può dire, è la punturina al dito. La goccia di sangue prelevata serve a determinare l'emoglobina. La puntura nella vena per la donazione non si sente quasi e la donazione in sé è assolutamente indolore.


Quanto sangue si dona?

Un adulto che pesa più di 50 kg ha circa 4–6 l di sangue, di cui vengono prelevati 450 ml.

La donazione per aferesi

Oltre alla normale donazione di sangue, detta anche donazione di sangue intero, esiste la donazione per aferesi, con la quale al donatore non vengono prelevati tutti i componenti del sangue. Ciò significa che il sangue viene suddiviso meccanicamente nei componenti desiderati e i componenti non necessari vengono restituiti al donatore con lo stesso processo. Questa donazione dura da un'ora a un'ora e mezza. Dalla donazione per aferesi si ottengono concentrati di trombociti, plasma e doppi concentrati di eritrociti.





«Dono il sangue perché molte persone ne hanno bisogno e io, con il mio gesto, posso aiutarle.»

Linda Janka, dona regolarmente il sangue.

Cosa si deve osservare dopo la donazione?

La perdita di liquidi derivata dalla donazione viene nuovamente compensata entro 24 ore. In questa fase è importante bere a sufficienza ed evitare di fare grandi sforzi.

Posso guidare dopo la donazione?

Chi si sente bene, dopo un riposo di almeno 30 minuti può tranquillamente guidare l'automobile. Per guidare locomotive e autobus bisogna invece attendere almeno 12 ore, mentre per pilotare gli aerei 48 ore.

Una donazione di sangue compromette le prestazioni sportive?

Per i due giorni successivi alla donazione si dovrebbero evitare gli sport estremi e le immersioni. Per le altre attività sportive, è sufficiente affidarsi alle proprie sensazioni ed eventualmente adeguare durata e intensità.

Quanto tempo ci impiega il corpo a compensare il sangue donato?

Per riprodurre i globuli bianchi (leucociti) ci vogliono pochi giorni. Lo stesso vale per il plasma sanguigno e per i trombociti (piastrine), che richiedono sempre pochi giorni. La riproduzione dei globuli rossi richiede invece alcune settimane.

Con quale frequenza si può donare sangue?

In buona salute, gli uomini possono donare il sangue quattro volte l'anno, mentre le donne tre volte.

Come viene trattato il sangue?

Di regola una donazione di sangue viene suddivisa in un concentrato di eritrociti (globuli rossi) e uno di plasma. A volte vengono separate anche le piastrine e da più donazioni vengono prodotti anche concentrati piastrinici. Il vantaggio è che con i prodotti di un'unica donazione di sangue si possono aiutare più persone. I pazienti ricevono esclusivamente quei componenti del sangue di cui hanno bisogno.





«Sono infinitamente grata ai donatori di sangue per avermi aiutata a rimanere in vita.»

Tourane Corbière, mamma di tre bambini, ha avuto bisogno di trasfusioni di sangue a causa di una chemioterapia intensiva.

A quali analisi è sottoposto il sangue?

Parallelamente al trattamento ogni donazione di sangue viene analizzata in laboratorio. Oltre alla determinazione del gruppo sanguigno e del fattore Rhesus, vengono eseguiti test per evidenziare agenti infettivi come ad esempio ittero (epatite A, B e C), HIV e sifilide (TPHA).

Vengono comunicati i risultati dell'analisi del sangue?

I nuovi donatori ricevono – al più tardi in occasione della seconda donazione – una tessera di donatore che contiene il gruppo sanguigno e il fattore Rhesus. I risultati dei test per l'epatite, l'HIV o la sifilide che non escludono esplicitamente un'infezione vengono completati con un ulteriore test. Se necessario, il donatore interessato viene contattato da un medico.

Quanto si conserva il sangue?

La conservazione dei componenti del sangue è molto varia:

- piastrine: 7 giorni
- globuli rossi: 42–49 giorni
- plasma (congelato): 2 anni

Dove e quando posso donare sangue?

In molte località svizzere sono presenti centri trasfusionali dei servizi trasfusionali regionali. Inoltre in numerose altre località le équipes mobili organizzano regolarmente iniziative per la donazione del sangue in collaborazione con le associazioni dei samaritani.

Per sapere dove e quando donare il sangue, visitate il nostro sito **www.trasfusione.ch/date_per_la_donazione**

La donazione di cellule staminali del sangue: un gesto che salva vite

Contrariamente alla donazione di sangue, la donazione di cellule staminali del sangue è meno conosciuta, eppure anch'essa aiuta a salvare vite. In Svizzera ogni giorno bambini e adulti vengono colpiti da malattie ematiche potenzialmente letali come la leucemia e molti di loro possono essere aiutati con un trapianto di cellule staminali del sangue.

La ricerca di un donatore compatibile è tuttavia molto difficile. Per questo motivo, più persone si registrano come donatori, maggiori sono le possibilità di aiutare per tempo un paziente. Si possono registrare come donatori di cellule staminali del sangue tutte le persone sane tra i 18 e i 55 anni che soddisfano i criteri di idoneità alla donazione, tra cui un peso minimo di 50 kg. Non si possono invece registrare le persone affette ad esempio da epatite C, HIV, infarto cardiaco o malattia tumorale.

Per ulteriori informazioni:
www.sbsc.ch/it



Come contattarci

Trasfusione CRS Svizzera

Laupenstrasse 37, casella postale, 3001 Berna
 Tel. +41 (0)31 380 81 81
 info@blutspende.ch, www.trasfusione.ch

Servizi trasfusionali regionali

Argovia-Soletta

Kantonsspital Aarau
 Tellstrasse
 5000 Aarau
 Tel. 062 838 60 00

Basilea Città e Campagna

Hebelstrasse 10
 4031 Basilea
 Tel. 061 265 20 90

Friburgo

Hôpital cantonal
 Chemin des Pensionnats 2–6
 1708 Friburgo
 Tel. 026 426 81 80

Ginevra

Hôpitaux Universitaires
 de Genève HUG
 Rue Gabrielle-Perret-Gentil 6
 1211 Ginevra 14
 Tel. 022 372 39 01

Grigioni

Kantonsspital
 Loëstrasse 170
 7000 Coira
 Tel. 081 353 15 54

Servizio trasfusionale interregionale CRS SA (Berna/Vaud/Vallese)

Sede principale Berna:
 Murtenstrasse 133
 Casella postale
 3001 Berna
 Tel. 0800 148 148

Indirizzo Vaud:

BIOPÔLE
 Secteur Croisettes
 Batiment SC-B
 Route de la Corniche 2
 1066 Epalinges
 Tel. 0800 148 148

Indirizzo Vallese:

Av. Grand Champsec 86
 1951 Sion
 Tel. 0800 148 148

Neuchâtel-Giura

Rue Sophie-Mairet 29
 2303 La Chaux-de-Fonds
 Tel. 032 967 20 31

Svizzera centrale

Maihofstrasse 1
 6004 Lucerna
 Tel. 041 418 70 20

Svizzera italiana

Via Tesserete 50
 6900 Lugano
 Tel. 091 960 26 00

Svizzera orientale

Rorschacher Strasse 111
 9000 San Gallo
 Tel. 071 494 28 11

Zurigo

Dienstleistungszentrum
 Rütistrasse 19
 8952 Schlieren
 Tel. 058 272 52 52

IL SANGUE È VITA DONALO

Trasfusione CRS Svizzera
Laupenstrasse 37, casella postale, 3001 Berna
Tel. +41 (0)31 380 81 81
info@blutspende.ch, www.trasfusione.ch

